**KENDİ KENDİNİ TELKİNİN BÜYÜSÜ**

# BASİT KENDİ KENDİNİ İYİLEŞTİRME


ÈMILE COUÈ

Tarafından Yazıldı

CYRUS HARRY BROOKS

Tarafından yapılan ek yorumla

TiM GRIMES

Tarafından yapılan ek yorumla

## ÉMILE COUÉ'ye ÖVGÜ

**"Şifa veren kelimeler."**
Ella Boyce Kirk, Coué'ye Hac Yolculuğum kitabının yazarı

**"Bu eşsiz adamı seveceksiniz; asil hayırseverliği ve Mesih'in öğrettiği gibi kardeşlerine olan bencil olmayan sevgisi nedeniyle eşsiz. Ve benim gibi siz de fiziksel, ahlaki ve zihinsel olarak iyileşeceksiniz. Hayat daha yaşamaya değer ve daha güzel görünecek. Ve bu kesinlikle denemeye değer.**
Marguerite Burnat-Provins, Le Livre Pour Toi'nin yazarı

**"Hastalığın etkisini basit bir şekilde ortadan kaldırmayı başarıyor."**
George Draper, Edebi Özet

**"Dinleyici, Bay Coué'yi ne kadar çok dinlerse, onu o kadar çok sever, teorileri ve yöntemlerindeki gizemi, basitlikle değiştirir."**
Robert Littell, Yeni Cumhuriyet

**"Keşke her öğretmen Bay Coué'nin nezaketine, çekiciliğine, zekasına ve sadeliğine sahip olsaydı; gençler okula ve üniversiteye, aynı zamanda hem sınıflarına hem de oyun alanlarına severek giderlerdi.''**
Ernest Hamlin Abbott, Görünüm

**"Bağlılığı alçakgönüllülüğüyle rekabet eden bir adam."**
Charles Baudouin, Öneri ve Kendi Kendine Telkin kitabının yazarı

# BASİT KENDİNİ KENDİNİ İYİLEŞTİRME
## Kendi Kendine Telkin Büyüsü
## Émile Coué Tarafından öğretildi

**Ek yorumlar**
**Cyrus Harry Brookstarafından düzenlenmiş ve uyarlanmıştır**

**Tim Grimes**
**Radikal Danışman**
**Cambridge, Massachusetts Daha Fazla Bilgi İçin:**
**www.radicalcounselor.com**

**Yayınlayan: Tim Grimes, Cambridge MA**
**Basit Kendini İyileştirme: Kendi Kendine Telkin Büyüsü**
**Telif hakkı © 2017, Tim Grimes'a aittir.**

**Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir kısmı elektronik veya mekanik olarak hiçbir biçimde veya araçla çoğaltılamaz veya aktarılamaz. izinsiz olarak fotokopi, kayıt veya bir bilgi depolama ve erişim sistemi dahil olmak üzere.**

**Bu kitap aşağıdakilerden uyarlanmıştır:**

**Bilinçli Kendi Kendine Telkin Yoluyla Kendi Kendine Hakimiyet**
**Émile Coué tarafından yazılan, ilk olarak 1922'de yayınlanan**

**Kendi Kendine Telkin Uygulaması**
**Cyrus Harry Brooks tarafından ilk kez 1922'de yayımlandı.**

**Benim Yöntemim: Amerika İzlenimleri Ekli**
**Émile Coué tarafından yazılan, ilk olarak 1923'te yayınlanan**
**bu kitapta ifade edilen; fikir, kavram ve görüşlerin yalnızca eğitim amaçlı kullanılması amaçlanmıştır.**

**Bu kitap yazarın ve yayıncının herhangi bir özel tıbbi veya psikolojik tavsiyesini içermez.**

**Yazar ve yayıncı, bu kitaptaki materyalin kullanımı, uygulanması veya yorumlanması sonucunda doğrudan veya dolaylı olarak ortaya çıkan veya kaynaklandığı iddia edilen herhangi bir sorumluluk, kayıp veya hasar konusunda herhangi bir kişi veya kuruluşa karşı sorumluluk kabul etmez.**

# İÇİNDEKİLER


**A** **ÉMILE COUÉ (1857-1926)** ..... 4
**B** **EDİTÖRÜN NOTU** ..... 4
**1. BÖLÜM** **GENEL FORMÜLÜN KISA BİR ÖZETİ** ..... 5
1.1 GENEL FORMÜLÜN KISA BİR ÖZETİ ..... 5
1.2 KENDİ KENDİNİ TELKİN NASIL UYGULANIR ..... 5
**2. BÖLÜM** **GİRİŞ** ..... 6
2.1 GİRİŞ ..... 6
2.2 ÉMILE COUÉ KLİNİĞİ ..... 6
**3. BÖLÜM** **KENDİ KENDİNİ TELKİN YÖNTEMİNİ ANLAMAK** ..... 14
3.1 KENDİ KENDİNİ TELKİN GERÇEĞİ ..... 14
3.2 TARİH BOYUNCA BİLİNEN KENDİ KENDİNİ TELKİNİN GÜCÜ ..... 15
3.3 TAVSİYENİN KÖLELERİ VE KENDİMİZİN EFENDİLERİ ..... 16
3.4 BİLİNÇALTININ BİLİNÇ ÜZERİNDEKİ HAKİMİYETİ ..... 16
3.5 HAYAL GÜCÜNÜN ROLÜ ..... 17
3.6 DÖNÜŞTÜRÜLMÜŞ ÇABA YASASI ..... 18
3.7 HAYAL GÜCÜNÜN ÖRNEKLERİ ..... 19
3.8 TÜM HASTALIKLARDA AHLAKİ FAKTÖR ..... 20
3.9 KENDİ KENDİNİ TELKİNİN SINIRLAMALARI BİLİNMEMEKTEDİR ..... 20
3.10 UYGULAMADA KENDİ KENDİNİ TELKİN ..... 21
3.11 KONSANTRE OLMAYIN ..... 22
3.12 AĞRI NASIL GİDERİLİR ..... 24
3.13 UYKUYA NASIL GİDERİM ..... 24
3.14 KEKELEME, GÜVEN EKSİKLİĞİ VE FELÇ TEDAVİ EDİLDİ ..... 24
3.15 TEDAVİSİ OLAN HASTALIKLAR ..... 25
3.16 HERKES OLAĞAN SAĞLIK KURALLARINA UYMAK ZORUNDADIR ..... 28
3.17 KENDİ KENDİNİ TELKİNİN AHLAKİ GÜCÜ ..... 28
3.18 PSİŞİK KÜLTÜR FİZİKSEL KÜLTÜR KADAR GEREKLİDİR ..... 29
3.19 ÇOCUKLARIN EĞİTİMİ ..... 29
3.20 KADERİMİZİN EFENDİLERİ ..... 31
3.21 KORUNMA TEDAVİDEN DAHA İYİDİR ..... 32
3.22 MODERN MUCİZELER ..... 33
3.23 BEN ŞİFACI DEĞİLİM ..... 34
3.24 ŞİFA VEYA DOKTOR YOK ..... 34
3.25 KENDİ KENDİNİ TELKİNİN DİNLE İLİŞKİSİ YOKTUR ..... 35
**4. BÖLÜM** **KENDİ KENDİNİ TELKİNLE İLGİLİ EK PRATİK NOTLAR** ..... 36
4.1 DÜŞÜNCE VE İRADE ..... 36
4.2 KENDİ KENDİNİ TELKİN İÇİN BAZI GENEL KURALLAR ..... 41
4.3 GENEL FORMÜLÜN AVANTAJLARI ..... 45
**5. BÖLÜM** **EK** ..... 49
5.1 İŞ YERİNDE COUÉ'NUN DAHA FAZLA ÖRNEĞİ ..... 49
5.2 EK BİLGİLER ..... 54

## ÉMILE COUÉ (1857-1926)

“Sabah akşam yirmi kez tekrarlayın: **'Her gün, her bakımdan, daha iyiye gidiyorum.'** Dünyadaki herkes için aynı çare. Çok basit ve çok kolay. Ancak şu önemli: **Eğer aklınızda hasta olduğunuz düşüncesi varsa mutlaka hasta olursunuz**. **Eğer iyileşeceğinizi düşünüyorsanız, bunun olacağı kesindir. Sonuçları getiren şey umut değil, iyileşmek üzere olduğunuzdan emin olmanızdır.**

## EDİTÖRÜN NOTU

Fransız psikolog Émile Coué, 20. yüzyıl tıbbının en az takdir edilen dehalarından biriydi. Neredeyse yüz yıl önce, Coué'nin kendi kendine telkin adını verdiği popüler kendini iyileştirme yöntemi, her yıl binlerce insanın iyileşmesine yardımcı oldu. Ancak bugün Coué'nin adını duyan çok az kişi var. Bir zamanlar Freud'un keşifleriyle aynı düzeyde olduğu düşünüldüğünde, Coué'nin ölümü üzerine kendi kendine telkin arka planda kaldı ve büyük ölçüde unutuldu. Bu kitap sizi Coué'nin gözden kaçan formülüyle tanıştırırken aynı zamanda sizi şaşırtacak.

Öğrenmek üzere olduğunuz pratik şifa yöntemi basittir. Bu çok basit görünebilir: Çözümlerin bu kadar açık görünmesini sevmiyoruz.Kendi kendine telkinin ihmal edilmesi böyle bir paradoksun bir örneğidir. Basit cevaplar aynı derecede, hatta daha iyi işe yarasa bile, genellikle karmaşık çözümleri basit olanlara tercih ederiz. Dolayısıyla, bir sorunu çözmeye yardımcı olmak için kısa bir cümleyi tekrarlamak - **"Her gün, her bakımdan, giderek daha iyiye gidiyorum"** gibi - başlangıçta çoğumuza saçma gelebilir. Ama değil. Ve bu kitap size bunun nedenini açıklayacak.

Basit Kendini İyileştirme, Cyrus Harry Brooks'un Coué'yi işyerinde canlı bir şekilde tanıtmasıyla başlıyor ve ardından Coué'nin Amerika Birleşik Devletleri'nde kendi kendine telkin öğrettikten sonra yaptığı tavsiyeler takip ediyor. Coué'nin tavsiyeleri, kolaylık ve netlik açısından kısa bölümlere ayrılmıştır; zira kendisi son derece anlayışlı ve tekrar tekrar yönlendirilmeye değer noktalara değinmektedir. Kitap aynı zamanda Brooks'un, Coué'nin yöntemi hakkında ek görüşlerinin yanı sıra Coué'ye

atfedilen çeşitli alıntıları (ilk olarak Émile Léon tarafından kaydedilmiştir) ve Coué'nin başkalarına kendi kendine telkini öğrettiği örnekleri de içermektedir.

Basit Kendini İyileştirmenin genel kapsamı, modern zamanlarda bile kendi kendine telkin uygulamasının ne kadar kolay ve pratik olduğunu anlamanızı sağlayacaktır. Bilgiler, ihmal edilen bu konu hakkında size netlik sağlamak amacıyla uyarlanmıştır. Kendi kendine telkinin basitliğini kavrarsanız, bu harika aracı dilediğiniz gibi kullanabileceksiniz. Ve bu, hayatınızın "giderek daha iyi" olmasına yardımcı olacaktır. Eğlenin.

**–Tim Grimes**

# 1.BÖLÜM GENEL FORMÜLÜN KISA BİR ÖZETİ

## 1.1 KENDİ KENDİNİ TELKİN NASIL UYGULANIR

Her sabah uyandığınızda ve her akşam yatağınıza girer girmez gözlerinizi kapatın. Dikkatinizi ne söylediğinize odaklamadan, yaklaşık yirmi kez – kendi kelimelerinizi duyabileceğiniz kadar yüksek sesle – aşağıdaki cümleyi söyleyin:

**"Her gün, her bakımdan daha iyiye gidiyorum."**

"Her bakımdan" kelimeleri her şey için iyidir; belirli otomatik telkinler formüle etmek gerekli değildir.

Bu cümleyi inançla, güvenle ve arzuladığınız şeyi elde edeceğinizden emin olarak tekrarlayın.

Dahası, eğer gündüz veya gece boyunca fiziksel veya zihinsel bir ağrınız varsa veya kendinizi depresif hissediyorsanız, hemen kendinize bu acının veya depresyonun sürdürülmesine bilinçli olarak hiçbir katkıda bulunmayacağınızı, ancak bunun hızla kaybolacağını onaylayın. Daha sonra kendinizi mümkün olduğunca izole edin. Gözlerinizi kapatın ve sorununuz zihinselse elinizi alnınızın üzerinden geçirin veya sorununuz fizikselse vücudunuzun ağrıyan kısmının üzerinden geçirin ve dudaklarınızı hareket ettirerek hızlıca şu kelimeleri tekrarlayın:

**“Geçer, geçer, geçer …”**

Zihinsel veya fiziksel acı kaybolunca kadar, gerekli olduğu sürece bunu tekrarlamaya devam edin; genellikle yirmi veya yirmi beş saniye içinde olur. Her gerekli gördüğünüzde yeniden başlayın. Yukarıda verilen ilk kendi kendine telkin gibi, bunu da mutlak bir inanç ve güvenle, ancak sakin bir şekilde, çaba harcamadan tekrarlamalısınız. Kilisede dualar tekrarlanırken formülü tekrarlayın.

**– Émile Coué**

# 2. BÖLÜM GİRİŞ

## 2.1 GİRİŞ

**Cyrus Harry Brooks** tarafından

“Arzu ettiğiniz şeyi sık sık tekrarlayın; örneğin, 'Denge kazanıyorum', bunu yapacaksınız; 'Hafızam gelişiyor' ve kesinlikle gelişecek; ‘Kendimi kesinlikle kontrol edebiliyorum’ ve sizin de bunu yapacağınıza hiç şüphe yok.”

## 2.2 ÉMILE COUÉ KLİNİĞİ

Émile Coué'nin, kendi kendine telkini hastaların tedavisinde uyguladığı kliniği, Nancy'deki Rue Jeanne d'Arc'ın ucundaki sessiz ve sakin evine bitişik hoş bir bahçede yer almaktadır. 1921 yazının başlarında onu burada ziyaret ettim ve ilk kez onun çalışmalarından birine tanık olma mutluluğunu yaşadım.

Saat dokuza doğru evinden bahçeye çıktık. Bir köşede iki katlı, pencereleri hava ve güneş ışığının içeri girmesi için sonuna kadar açık olan tuğla bir bina vardı; burası klinikti. Birkaç metre ötede bekleme odası olarak hizmet veren daha küçük, tek katlı bir yapı vardı. Artık meyvelerle dolu erik ve kiraz ağaçlarının altında, küçük hasta grupları bahçedeki banklarda oturuyor, dostane bir şekilde sohbet ediyor ve sabah güneşinin tadını çıkarıyor, diğerleri ise ikişer üçer çiçekler ve çilek yatakları arasında dolaşıyordu.

Tedaviler için ayrılan oda zaten kalabalıktı ama buna rağmen hevesli yeni gelenler sürekli içeri girmeye çalışıyordu. Zemin kattaki pencerelerin üzerine oturulmuştu ve kapı eşiğinde yoğun bir insan topluluğu oluşmuştu. İçeride hastalar önce duvarları çevreleyen koltuklara yerleşmiş, ardından kamp tabureleri ve katlanır sandalyelere oturarak mevcut alanı kaplamışlardı. Coué biraz zorlukla bana yer buldu ve tedaviler hemen başladı.

İlk hitap ettiği hasta zayıf, orta yaşlı bir adamdı: kızıyla birlikte onunla buluşmak için Paris'ten yeni gelmişti. Adam sinir sorunu yaşayan kötü bir vakaydı. Zorlukla yürüyordu, başı, kolları ve bacakları sürekli titriyordu. Sokakta yürürken bir yabancıyla karşılaştığında, onun rahatsızlığını dile getireceği düşüncesinin onu tamamen felç ettiğini ve düşmemek için elindeki her türlü desteğe tutunmak zorunda kaldığını anlattı.

Coué'nin daveti üzerine koltuğundan kalktı ve karşıya doğru zeminde birkaç adım attı. Bir bastona yaslanarak yavaş yavaş yürüyordu; dizleri yarı bükülmüştü ve ayakları ağır bir şekilde yerde sürükleniyordu. Coué onu iyileştirme vaadiyle cesaretlendirdi: “Bilinçdışına kötü tohum ekiyorsun; artık iyi tohum ekeceksin. Bu kötü etkileri yarattığınız güç, gelecekte de aynı derecede iyi etkiler yaratacaktır."

Bir sonraki hasta, zanaatkârın heyecanlı, aşırı çalışan bir kadınıydı. sınıf. Coué sorununun niteliğini sorduğunda, her bir semptomu net bir şekilde tanımlayarak bir şikayet seline kapıldı. "Madam," diye sözünü kesti, "hastalıklarınız hakkında çok fazla düşünüyorsunuz ve onları düşünürken yeni hastalıklar yaratıyorsunuz."

Daha sonra baş ağrısı çeken bir kız, gözleri iltihaplı bir genç ve varisli damarlardan dolayı iş göremez hale gelmiş bir çiftlik işçisi geldi. Her durumda Coué, kendi kendine telkinin tam bir rahatlama getirmesi gerektiğini belirtti. Sıra sinirlilikten, özgüven eksikliğinden ve korkulardan şikayet eden bir iş adamına geldi.

**Coué,** "Yöntemi bildiğiniz zaman, bu tür fikirleri beslemenize izin vermeyeceksiniz" dedi. Hasta, "Onlardan kurtulmak için çok çalışıyorum" diye yanıtladı. "Kendini yoruyorsun. Ne kadar çok çaba gösterirseniz o kadar çok fikir ortaya çıkar geri dönmek. Tüm bunları kolayca, basit bir şekilde ve her şeyden önce hiç çaba harcamadan değiştireceksiniz. "Ben istiyorum" diye araya girdi adam. Coué ona "İşte tam da burada yanılıyorsun" dedi. “Eğer 'İstiyorum' dersen; Bir şey yapmak için' derseniz hayal gücünüz 'Ah, ama yapamazsın' diye yanıt verir. **'Bunu yapacağım' demelisiniz ve eğer mümkünse başaracaksınız."**

**Coué**, "Yöntemi bildiğiniz zaman, bu tür fikirleri beslemenize izin vermeyeceksiniz" dedi.

**Hasta**, "Onlardan kurtulmak için çok çalışıyorum" diye yanıtladı.

"Kendini yoruyorsun. Ne kadar çok çaba gösterirseniz o kadar çok fikir ortaya çıkar. Tüm bunları kolayca, basit bir şekilde ve her şeyden önce hiç çaba harcamadan değiştireceksiniz.

"Ben istiyorum" diye araya girdi adam.

**Coué** ona "İşte tam da burada yanılıyorsun" dedi. "'Bir şey yapmak istiyorum' derseniz, hayal gücünüz 'Ah, ama yapamazsın' diye yanıt verir. 'Bunu yapacağım' demelisiniz ve eğer bu mümkünse başarılı olursun.

Biraz ileride başka bir nevrastenik hasta vardı: bir kız. Bu onun Kliniğe üçüncü ziyaretiydi ve on gün boyunca bu yöntemi evde uyguluyordu. Mutlu bir gülümsemeyle ve biraz da bağışlanabilir bir kendini beğenmişlikle, şimdiden kayda değer bir ilerleme hissettiğini açıkladı. Daha fazla enerjisi vardı, hayattan keyif almaya başlıyordu, daha doyurucu yemek yiyor ve daha sağlıklı uyuyordu. Onun samimiyeti ve saf zevki, hasta arkadaşlarının imanının güçlenmesine yardımcı oldu. Ona, kendilerinin gelmesi gereken iyileşmenin canlı bir kanıtı olarak baktılar.

Coué sorularına devam etti. Yapamayanlar ise romatizma ya da felç nedeniyle, gelecekteki ilerlemenin bir kriteri olarak, azami çabayı göstermeleri için bir uzuvdan yararlanmaları istendi.

Ayrıca, bunu yapamayan bir erkek ve bir kadın da vardı. desteksiz yürüyordu ve eskiden demirci olan, neredeyse on yıldır sağ kolunu omuz seviyesinin üzerine kaldırmayı başaramayan iri yapılı bir köylü vardı. Her durumda Coué tam bir iyileşme öngördü.

Tedavinin bu ön aşamasında söylediği sözler öneri niteliğinde değildi. Bunlar yılların deneyimine dayanan ciddi görüş ifadeleriydi. Bir kez olsun tedavi olasılığını reddetmedi, ancak ileri aşamada organik hastalıktan muzdarip birçok hastada bunun olası olmadığını kabul etti. Ancak onlara acının dindirileceği, morallerin düzeleceği ve en azından hastalığın ilerlemesinin geciktirileceği sözünü verdi.

"Bu arada" diye ekledi, "kendi kendine telkin gücünün sınırları henüz bilinmiyor; Nihai iyileşme mümkün." İşlevsel ve sinirsel bozuklukların tüm vakalarında ve ayrıca organik nitelikteki daha az ciddi olanlarda, kendi kendine telkinin özenle uygulandığında sorunu tamamen ortadan kaldırabildiğini belirtti. Coué'nin sorgusunu tamamlaması neredeyse kırk dakika sürdü. Diğer hastalar tedavinin kendilerine sağladığı faydalara tanıklık ettiler. Doktorun (Coué'ye göre yanlış bir şekilde) kanser teşhisi koyduğu göğsünde ağrılı bir şişlik olan bir kadın, üç haftadan kısa bir tedaviden sonra tamamen rahatlamıştı. Başka bir kadın fakirleşmiş kanını zenginleştirmiş ve ağırlığını dokuz kilodan fazla artırmıştı. Bir adam varis ülserinden tedavi edilmişti; bir diğeri tek oturuşta ömür boyu süren kekemelik alışkanlığından kurtulmuştu. Eski hastalardan yalnızca biri bir iyileşme bildirmede başarısız oldu.

Coué ona, "Mösyö," dedi, "çok çaba sarf ediyorsunuz. İradeye değil, hayal gücüne güvenin. Daha iyi olduğunu düşün, öyle olacaksın." Coué daha sonra ilerleyen sayfalarda verilen teorinin ana hatlarını çizmeye başladı. Burada onun ana sonuçlarını belirtmek yeterlidir:

**1.** Yalnızca zihni meşgul eden her fikir, gerçek bir fiziksel veya zihinsel duruma dönüştürülür.

**2.** İrademizi kullanarak bir fikri silmek için gösterdiğimiz çabalar, yalnızca o fikrin daha güçlü olmasına hizmet eder.

Bu gerçekleri kanıtlamak için, genç, anemik görünümlü bir kadın olan hastalarından birinden küçük bir hareket yapmasını istedi. Kollarını önünde uzattı ve parmaklarını birbirine geçirerek ellerini sıkıca birbirine kenetledi, hafif bir titreme oluşana kadar tutuşunun gücünü artırdı. "Ellerine bak," dedi Coué, "ve düşün ki bunu yapmak istersin." aç, ama açamıyorsun…Şimdi onları ayırmaya çalış. Sertçe çek. Ne kadar çok denerseniz, birbirlerine o kadar sıkı bağlandıklarını göreceksiniz.

Kız bilekleriyle küçük sarsıcı hareketler yaptı, gerçekten ellerini ayırmak için fiziksel güç kullanarak elinden geleni yaptı - ama ne kadar çabalarsa, kavrama gücü de o kadar arttı, ta ki parmak eklemleri

basınçtan beyaza dönene kadar. Elleri kendi kontrolü dışındaki bir güç tarafından birbirine kilitlenmiş gibiydi.

"Şimdi düşün," dedi Coué, "'Ellerimi açabilirim." Yavaş yavaş kavraması gevşedi ve -küçük bir çekişe tepki olarak- sıkışan parmaklar açıldı. Çektiği ilgi karşısında utangaç bir şekilde gülümsedi ve oturdu. Coué, teorisinin iki temel noktasının aynı anda ortaya konulduğuna dikkat çekti: Hastanın zihni "Yapamam" düşüncesiyle dolduğunda aslında ellerini açamıyordu. Dahası, iradesini kullanarak onları ayırmak için gösterdiği çaba, onları daha da sıkı bir şekilde bir araya getirmekten başka bir işe yaramamıştı.

Artık her hasta sırayla aynı işlemi yapmaya çağrıldı. Aralarında daha yaratıcı olanlar, özellikle de kadınlar, hemen başarılı oldular. Yaşlı bir kadın "yapamam" düşüncesine o kadar dalmıştı ki "yapabilirim" diye düşünme isteğine aldırış etmedi. Yüzü üzüntüyle buruşmuş halde, sanki kaderin bir olayını düşünüyormuş gibi, birbirine kenetlenmiş parmaklarına sabit bir şekilde bakarak oturuyordu. "Voilà," dedi Coué gülümseyerek, "eğer Madam mevcut fikrinde ısrar ederse, yaşadığı sürece ellerini bir daha açamayacak."

Ancak erkeklerin birçoğu aynı anda başarılı olamadı. Kolu engelli demirciye, "Ellerimi açmak isterim ama açamıyorum" diye düşünmesi söylendiğinde, hiç zorlanmadan açmaya devam etti.

Coué gülümseyerek, "Görüyorsunuz," dedi, "bu benim ne söyle-diğime değil, sizin ne düşündüğünüze bağlı. O zaman ne düşünüyordun?"

Tereddüt etti. "Belki de onları açabilirim diye düşündüm."

"Kesinlikle. Ve bu nedenle bunu yapabilirsiniz. Şimdi ellerinizi tekrar sıkın. Onları birlikte bastırın."

Doğru basınç derecesine ulaşıldığında Coué ona şunları söyledi: **"Yapamam, yapamam, yapamam…"** sözlerini tekrar edin.

Bu cümleyi tekrarladıkça kasılma daha da arttı ve tüm çabaları, tutuşunu bırakmayı başaramadı.

"Voilà," dedi Coué. "Şimdi dinle. On yıldır düşünüyordun kolunu omzunun üstüne kaldıramadın. Sonuç olarak bunu başaramadınız çünkü ne düşünüyorsak bizim için o oluyor. Şimdi 'Kaldırabilirim' diye düşünün."

Hasta şüpheyle ona baktı. "Hızlı!" Coué otoriter bir ses tonuyla söyledi. "'Yapabilirim, yapabilirim!' diye düşün"

"Yapabilirim" dedi adam. Gönülsüz bir girişimde bulundu ve omzundaki ağrıdan şikayet etti.

"İyi günler" dedi Coué. “Kolunuzu indirmeyin. Gözlerinizi kapatın ve benimle mümkün olduğunca hızlı bir şekilde tekrar edin:

**‘’Geçer, geçer, geçer …’’**

Yarım dakika boyunca çok hızlı konuşarak, bu cümleyi birlikte tekrarladılar. Hızla dönen bir makinenin vızıltısına benzer bir ses çıkaracak şekilde. Bu sırada Coué hızla adamın omzunu okşadı. Bu sürenin sonunda hasta, ağrısının kendisini bıraktığını itiraf etti.

Coué, "Şimdi kolunuzu kaldırabileceğinizi düşünün," dedi.

Ağrının geçmesi hastaya inanç vermişti. Yüzü, daha önce şaşkın ve şüpheciydi, güç düşüncesi onu ele geçirdiğinde aydınlanmıştı.

"Yapabilirim," dedi kesin bir ses tonuyla ve hiç çaba harcamadan sakince kolunu başının tam yüksekliğine kadar kaldırdı. Bütün topluluk onu alkışlayıp cesaretlendirirken, o da onu muzaffer bir edayla bir süre orada tuttu.

**Coué** elini uzatıp sıktı. "Dostum, iyileştin."

**Adam**, "C'est merveilleux," (Bu harika diye yanıtladı.) "Öyle olduğuna inanıyorum."

"Kanıtla," dedi Coué. "Omzuma vur."

Hasta güldü ve ona hafifçe vurdu.

Coué onu "Daha sert," diye teşvik etti.

"Bana daha sert vur, vurabildiğin kadar sert."

Kolu düzenli darbelerle kalkıp inmeye başladı ve vurmaların şiddeti arttığı için; Coué ona durma çağrısı yapmak zorunda kaldı.

"Artık, dostum, örsüne geri dönebilirsin."

Adam tekrar yerine oturdu, hâlâ ne olduğunu anlayamıyordu. Ara sıra sanki kendine güven vermek istermiş gibi kolunu kaldırıyor ve kendi kendine dehşet dolu bir sesle "Yapabilirim, yapabilirim" diye fısıldıyor.

Biraz ileride nevraljinin verdiği şiddettli ağrıdan şikayetçi olan bir kadın oturuyordu. Tekrarlanan “ça passe” (geçer) sözünün etkisiyle ağrı otuz saniyeden kısa bir sürede dindi. Sonra sıra Paris'ten gelen ziyaretçiye geldi. Gördükleri ona güven vermişti: Daha dik oturuyordu, yanaklarında küçük bir renk lekesi vardı ve titremesi daha az şiddetli görünüyordu.

Deneyi anında başarıyla gerçekleştirdi.

“Artık” dedi Coué, “ekili topraksın. Avuç dolusu tohumu atabilirim."

Hastayı ilk önce sırtı ve dizleri dik olarak doğrulttu ve ayağa kaldırdı. Daha sonra ona, sürekli "yapabilirim" diye düşünerek tüm ağırlığını sırayla her iki ayağına vermesini ve "zamanı işaretleme" olarak bilinen askeri egzersizi yavaşça gerçekleştirmesini söyledi. Daha sonra bir alan sandalyelerden arındırıldı ve sopasını attıktan sonra adamın ileri geri yürümesi sağlandı. Yürüyüşü düzensizleşince Coué onu durdurdu, hatasını belirtti ve "Yapabilirim" düşüncesini yenileyerek onu düzeltmeye zorladı.

Aşamalı gelişme adamın hayal gücünü ateşledi. Kendine güveni arttı. Davranışı giderek daha güvenli hale geldi, daha kolay, daha hızlı yürüdü. Küçük kızı, gülümseyerek ve kendinden geçerek mutlu, sevinç, hayranlık ve cesaret ifadeleriyle yanında duruyordu. Bütün grup güldü ve ellerini çırptı.

"Oturumdan sonra" dedi Coué, "benim bahçeme koşmaya geleceksin."

Böylece Coué klinikteki turuna devam etti. Her acı çeken hastaya tam veya kısmi rahatlama sağlandı; işe yaramaz uzuvları olanların, değişen ölçülerde kullanımları geri kazanıldı. Coué'nin tavrı her zaman sessizce ilham vericiydi. Üstün kişinin hiçbir resmiyeti ya da tutumu yoktu; zengin ya da fakir herkese aynı dostane ilgiyle davranırdı.

Ancak hastalara bu sınırlar içinde ses tonunu mizacına uyacak şekilde değiştirdi. Bazen kararlı, bazen de nazikçe şakalaşıyordu. Biraz esprili bir oyun için her fırsatı değerlendirdi. Neredeyse bazı hastalarıyla incelikli bir şekilde dalga geçtiği, onlara rahatsızlıklarının saçma ve biraz değersiz olduğu, hasta olmanın tuhaf ama kınanacak bir zayıflık olduğu ve bundan bir an önce kurtulmaları gerektiği fikrini verdiği söylenebilir.

Gerçekten de hastalığın saygınlığının inkar edilmesi, hastalığın karakteristik özelliklerinden biridir. Hastalığın dehşetli şiddetine saygı gösterilmiyor. Nazikçe alay konusu oluyor, dehşeti ikinci sınıfmış gibi gösteriliyor ve kurbanları sonunda buna gülüyor.

Coué şimdi spesifik önerilerin formülasyonuna geçti. Hastalar gözlerini kapattı ve o, alçak, monoton bir sesle, aradıkları sağlık durumlarını (zihinsel ve fiziksel) zihinlerinde canlandırmaya devam etti. Onu dinlerken uyanıklıkları azaldı; sadece zihninin gözleri önünde canlandırdığı canlı görüntülerle dolu, uykulu bir duruma düşmüşlerdi. Ağaçların hafif hışırtısı, kuşların cıvıltısı, bahçede bekleyenlerin alçak sesleri, onun sözlerinin güçlü bir şekilde öne çıktığı hoş bir fonda birleşiyordu. Şöyle dedi:

“Kendine şunu söyle: Söylemek üzere olduğum tüm sözler sabit olacak. zihinlerinize baskılı ve kazınmıştır. Orada sabit kalacaklar, damgalana-caklar, kazınacaklar, böylece sizin iradeniz ve bilginiz

olmadan, hiçbir şekilde olup bitenin farkında olmadan, siz kendiniz ve tüm organizmanız onlara itaat edeceksiniz…

“Öncelikle size şunu söyleyeyim, her gün, günde üç kez – sabah, öğlen ve akşam – yemek vaktinde aç olacaksınız. Yani, 'Bir şeyler yemek istiyorum!' diye düşünmemize ve dememize neden olan o hoş duyguyu hissedeceksiniz. Daha sonra büyük bir iştahla, yemeğinizin tadını çıkararak yiyeceksiniz, ancak asla çok fazla yemeyeceksiniz. Ne çok fazla ne çok az, doğru miktarda yiyeceksiniz ve yeterli miktarda yediğinizi sezgisel olarak bileceksiniz. Yemeğinizi iyice çiğneyecek, yutmadan önce pürüzsüz bir macuna dönüştüreceksiniz. Bu koşullar altında, onu iyi sindirirsiniz ve ne midenizde ne de bağırsaklarınızda herhangi bir rahatsızlık hissetmezsiniz. Asimilasyon mükemmel bir şekilde gerçekleştirilecek ve organizmanız kan, kas, güç, enerji, tek kelimeyle hayat yaratmak için gıdadan mümkün olan en iyi şekilde yararlanacaktır.

“Yemeğinizi düzgün bir şekilde sindirdiğiniz için boşaltım fonksiyonları normal şekilde yerine getirilecektir. Bu, her sabah uyanır uyanmaz, herhangi bir müshil ilaca veya herhangi bir yapay araca ihtiyaç duymadan gerçekleşecektir.

“Her gece dilediğiniz saatte uyuyacak, ertesi sabah uyanmak istediğiniz saate kadar da uyumaya devam edeceksiniz. Uykunuz sakin, huzurlu ve derin olacak, kötü rüyalar veya istenmeyen vücut halleri tarafından rahatsız edilmeyecektir. Hayal kurabilirsin ama hayallerin hoş olacak. Uyandığınızda kendinizi iyi, canlı, uyanık ve günlük görevler için istekli hissedeceksiniz.

“Geçmişte bunalımlara, karamsarlığa, melankolik önsezilere maruz kaldıysanız, artık bu tür sıkıntılardan kurtulacaksınız. Karamsar, endişeli ve depresif olmak yerine neşeli ve mutlu olacaksınız. Mutlu olmak için özel bir nedeniniz olmasa bile mutlu olacaksınız, tıpkı geçmişte -iyi bir neden olmaksızın- mutsuz olduğunuz gibi. Endişelenmek veya depresyona girmek için ciddi bir nedeniniz olsa bile, öyle olmayacağınızı söylüyorum.

“Eğer sabırsız ya da huysuz olduysanız artık öyle biri olmayacaksınız, tam tersine her zaman sabırlı ve kontrollü olacaksınız. Eskiden sizi rahatsız eden olaylar sizi tamamen sakinleştirecek ve tepkisiz biri olacaksınız.

“Eğer ara sıra kötü ve sağlıksız fikirler, korkular veya fobiler aklınızı kurcalıyorsa, bu fikirler yavaş yavaş zihninizi meşgul etmekten vazgeçecektir. Bir bulut gibi eriyip gidecekler. Uyandığımızda bir rüyanın kaybolması gibi, bu boş görüntüler de kaybolacaktır.

“Bütün organlarınızın mükemmel bir şekilde çalıştığını da ekliyorum. Kalbiniz normal şekilde atar ve kan dolaşımı olması gerektiği gibi gerçekleşir. Akciğerler işini iyi yapar. Mide, bağırsaklar, karaciğer, safra yolları, böbrekler ve mesane işlevlerini eksiksiz olarak yerine getirir. Eğer adı geçen organlardan herhangi biri şu anda arızalı ise, bu rahatsızlık gün

geçtikçe azalacak ve kısa süre içerisinde tamamen ortadan kalkacak ve organ normal fonksiyonuna geri dönecektir.

"Ayrıca herhangi bir organda yapısal bir hasar varsa, bugünden itibaren kademeli olarak onarılacak ve kısa sürede tamamen onarılacak. Sorunun varlığından habersiz olsanız bile bu böyle olacaktır.

“Ayrıca şunu da eklemeliyim ki, bu çok önemli, eğer geçmişte kendinize olan güveninizden yoksun kaldıysanız, bu kendinize olan güvensizliğiniz yavaş yavaş ortadan kalkacaktır. Kendinize güveniniz olacak. Tekrar ediyorum: Kendine güveneceksin.

“Güveniniz muazzam bilgi birikimine dayanacak; bu güç içinizde bulunan ve mantığınızın onayladığı herhangi bir görevi başarabilmenizi sağlayacaktır. Bu güvenle, makul olması koşuluyla yapmak istediğiniz ve göreviniz olan her şeyi yapabileceksiniz.

"Yapmanız gereken bir görev olduğunda her zaman bunun kolay olduğunu düşünürsünüz. 'Zor', 'imkansız' ve 'yapamam' gibi kelimeler sözlüğünüzden kaybolacak. Onların yerini şu ifade alacak: 'Çok kolay ve yapabilirim.'

“Dolayısıyla işinizi kolay sayarsanız, başkalarına zor gelse bile, size kolay gelecektir. Bunu kolayca, çaba harcamadan, yorulmadan yapacaksınız.”

Bu genel önerilerin ardından Coué hastalarının muzdarip olduğu özel rahatsızlıklara ilişkin özel öneriler geldi. Her vakayı sırayla ele alarak elini hafifçe hastaların başlarının üzerine koydu ve yakında kendilerine bahşedilecekleri sağlık ve dinçliği zihinlerinde hayal etti. Bacağında ülser olan bir kadına şöyle konuştu: “Bundan sonra vücudunuz, bacağınızı mükemmel sağlığına kavuşturmak için gereken her şeyi yapacak. Hızla iyileşecek: Dokular eski tonuna kavuşacak; cilt yumuşak ve sağlıklı olacaktır. Kısa sürede bacağınız dinç ve güçlü olacak ve gelecekte de hep öyle kalacak.”

Bu nedenle her özel şikayetin, birkaç uygun cümle ile önlemi alındı. Bitirdiğinde ve hastalardan gözlerini açmaları istendiğinde, sanki lezzetli bir rüyadan isteksizce uyanıyorlarmış gibi odada hafif bir iç çekiş yayıldı.

Coué artık hastalarına hiçbir şifaya sahip olmadığını açıklıyor. Güçleri vardı ve hayatta hiç kimseyi iyileştirmemişlerdi: Kendi refahlarının aracını kendi içlerinde taşıyorlardı. Gördükleri sonuçlar her hastanın kendi düşüncesinin farkına varılmasından kaynaklanıyordu. O yalnızca sağlık fikirlerini zihinlerine çağıran bir aracıydı. Bundan böyle kendi kaderlerinin pilotları olabilirler ve olmalıdırlar. Daha sonra, daha sonra tanımlanacak koşullar altında, adının ilişkilendirildiği cümleyi tekrarlamalarını istedi: "Her gün, her şekilde, daha iyiye gidiyorum."

Oturum sona ermişti. Hastalar ayağa kalkıp Coué'nin etrafında toplandılar, sorular sordular, ona teşekkür ettiler, elini sıktılar. Bazıları zaten iyileştiklerini, bazıları çok daha iyi olduklarını, bazıları ise gelecekte iyileşeceklerine inandıklarını açıkladı. Sanki akıllarından bir depresyon yükü düşmüş gibiydi. Ezilmiş ve mazlum zihinlerle girenler, yüzlerinde umut ve iyimserlik parlayarak dışarı çıktılar.

Ancak Coué bu ısrarcı hayranları bir kenara itti ve yürüyemeyen üç hastaya işaret ederek onları meyve ağaçlarının dallarının altından uzanan çakıllı bir patikanın bulunduğu bahçenin bir köşesine götürdü. Güç ve kudret fikrini bir kez daha zihinlerine kazıyarak, herkesi bu yolda desteksiz yürümeye teşvik etti.

Daha sonra onları koşmaya davet etti. Tereddüt ettiler, ama o ısrar etti ve onlara koşabileceklerini, kaçmaları gerektiğini, kendi güçlerine inanmaları gerektiğini ve düşüncelerinin eyleme geçeceğini söyledi. Oldukça kararsız bir şekilde başladılar ama Coué ısrarlı teşviklerle onları takip etti. Başlarını kaldırmaya, ayaklarını yerden kaldırmaya, daha büyük bir özgürlük ve güvenle koşmaya başladılar. Yolun sonunda dönüp makul bir hızla geri döndüler. Hareketleri zarif değildi ama ellili yaşların diğer tarafındaki insanlar nadiren zarif koşuculardır.

Kliniğe sopalarla topallayarak gelen bu üç hastanın şimdi saatte tam beş mil hızla yerde yürüdüğünü ve koşarken kendilerine yürekten güldüklerini görmek şaşırtıcı bir manzaraydı. Toplanan hasta kalabalığı kendiliğinden bir tezahürat başlattı ve Coué - mütevazı bir şekilde uzaklaşarak - içeride onu bekleyen yeni hastaların arasına geri döndü.

**Basit Kendi Kendini İyileştirme**

# 3.BÖLÜM KENDİ KENDİNİ TELKİN YÖNTEMİNİ ANLAMAK

Émile Coué tarafından öğretildi

## “Güvenle, inançla ve azimle yapılan bilinçli kendi kendine telkin, akla uygun her konuda otomatik olarak kendini gerçekleştirir.”

### 3.1 KENDİ KENDİNİ TELKİNİN GERÇEĞİ

Atlantik'in kendi yakasındaki büyük Amerikan halkıyla kişisel temasa geçmekten ne kadar memnun olduğumu söylemek isterim. Ve aynı zamanda biraz utanmaktan da kendimi alamadım. O kıtadaki insanların benden mucizeviye yakın harika bir vahiy bekledikleri fikrine kapılıyorum... halbuki gerçekte vermem gereken mesaj o kadar basit ki, çoğu kişi ilk başta bunu neredeyse önemsiz olarak görmeye başlıyor.

Ancak burada şunu söyleyeyim, mesajım ne kadar basit olursa olsun, onu duymaya ve üzerinde iyice düşünmeyi kabul edenlere fiziksel ve ahlaki sağlığın kaybedilemeyecek anahtarını öğretecek.

Deneyimsiz olanlar için, kendi kendine telkin - veya kendi kendine ustalık - muhtemelen sadeliğiyle rahatsız edici görünüyor. Ancak her keşif, her icat, gerçek içeriği olmadan yüzeysel olarak sunulduğunda basit ve sıradan görünmüyor mu? Kendi kendime telkini benim keşfim olarak iddia ettiğimden değil. Ne münasebet! Kendi kendine telkin çok eskidir; ancak biz onu uygulamayı unutmuştuk ve bu yüzden onu yeniden öğrenmemiz gerekiyordu.

Evrenin bize hizmet etmeye hazır tüm güçlerini düşünün. Ancak insanın bu sırlara ulaşması ve bunları kullanmanın yollarını keşfetmesi için çoğu zaman yüzyıllar geçmesi gerekmiştir. Düşünce ve zihin alanında da durum aynıdır: Ya tamamen bilgisiz olduğumuz ya da sadece belli belirsiz bilincinde olduğumuz, aşkın değere sahip güçler hizmetimizdedir.

"Tüm çağların 'şifacıları' tarafından kullanılan yöntemler, kendi kendine telkine dayanmaktadır. Bu, her ne olursa olsun, bu yöntemlerin (sözler, büyüler, jestler, sahnelemeler) hepsinin hastada iyileşme yönünde kendi kendine telkin üretmek için tasarlandığı anlamına gelir."

## 3.2 TARİH BOYUNCA BİLİNEN KENDİ KENDİNİ TELKİN GÜCÜ

Düşüncenin, fikrin gücü kavranılamaz ve ölçülemezdir. Dünya düşüncenin hakimiyetindedir. İnsan bireysel olarak iyi ya da kötü tamamen kendi düşünceleri tarafından yönetilir. Telkinin etkilerini açıklayan, zihnin vücut üzerindeki güçlü etkisi, güçlü zekaları insan bilgisinin toplamını kucaklayan Orta Çağ'ın büyük düşünürleri tarafından iyi biliniyordu. Aziz Thomas, zihnin tasarladığı her fikrin bir emir olduğunu söyledi. Organizmanın da itaat ettiği şey zihinden gelen emirdir. Emir cümlesi; bizim hastalığımızla ilgili TELKİN cümlesidir. Ayrıca bir hastalığa yol açabileceğini veya iyileştirebileceğini de ekledi. Kendi Kendine Telkinin etkinliği bundan daha açık bir şekilde ifade edilemezdi. Aslında tüm insan organizmasının, merkezi düşünce merkezi olan beyin olan sinir sistemi tarafından yönetildiğini biliyoruz. Başka bir deyişle beyin veya zihin, vücudun her hücresini, her organını ve her fonksiyonunu kontrol eder. Durum böyle olunca, düşünce yoluyla fiziksel organizmamızın mutlak efendisi olduğumuz açık değil mi? Ve eskilerin yüzyıllar önce gösterdiği gibi, düşünce -ya da telkin- hastalık üretebilir ya da tedavi edebilir mi? Pisagor, öğrencilerine kendi kendine telkin ilkelerini öğretti. Şöyle yazdı: “Tanrı Baba, onları acılarından kurtar ve onlara çağrılarının altında hangi doğaüstü gücün olduğunu göster.”

1. Hayal gücünün baskın rolü.
2. Kendi kendine telkin uygulamasından beklenecek sonuçlar mutlaka fiziksel olasılıklar dahilinde gelenlerle sınırlı olmalıdır. Bu önemli noktaları başka bir bölümde daha ayrıntılı olarak ele alacağım.

Ne yazık ki, antik çağlardan beri aktarılan tüm bu büyük gerçekler, soyut kavramların bulanık kisvesi altında aktarılmış ya da ezoterik gizliliğin gizemiyle örtülmüştür ve bu nedenle sıradan insan için erişilemez görünmektedir. Ancak eski filozofların gizli anlamlarını ortaya çıkarma

veya hayati bir prensibin özünü ortaya çıkarma ve bunu son derece basit ve modern insanlığın anlayabileceği bir şekilde formüle etme ayrıcalığına sahipsem, aynı zamanda daha büyük bir mutluluk duydum. Yirmi yılı aşkın süredir binlerce hasta tarafından başarıyla uygulandığını görmek, telkinin gücünü göstermektedir.

**"Kendi kendine telkin, tıpkı diğer enstrümanlar gibi, nasıl kullanılacağını öğrenmeniz gereken bir araçtır. Deneyimsiz ellerde mükemmel bir silah berbat sonuçlar verir."**

### 3.3 TAVSİYENİN KÖLELERİ VE KENDİMİZİN EFENDİLERİ

Lütfen şu kelimeleri işaretleyin ve hatırlayın: Ben şifacı değilim. Başkalarına yalnızca kendilerini iyileştirmeyi ve mükemmel sağlığı korumayı öğretebilirim.

Ayrıca size kendi kendine telkin uygulamasının uygulama alanının neredeyse sınırsız olduğunu göstermeyi umuyorum. Sadece kendi kendine telkini doğru bir şekilde uygulayarak, yalnızca fiziksel işlevlerimizi kontrol edip değiştirebilmekle kalmıyoruz, aynı zamanda ahlaki ve zihinsel yetilerimizi de arzu ettiğimiz yönde geliştirebiliyoruz.

Doğumumuzdan ölümümüze kadar hepimiz telkinin kölesiyiz. Kaderlerimiz kararlarımızla belirlenir. Bu, çok güçlü bir zorbadır ve eğer dikkat etmezsek köle oluruz. Artık durumu tersine çevirmek, telkinleri disipline etmek ve kendi istediğimiz şekilde yönlendirmek bizim elimizde. Daha sonra kendi kendine telkin haline gelir. Dizginleri kendi elimize alabilir ve akla gelebilecek en muhteşem telkin ustaları olabiliriz. O halde doğa ve evren kanunlarına aykırı olan dışında hiçbir şey bizim için imkansız değildir.

Bu emre nasıl ulaşacağız? İlk önce en azından insanın zihinsel kısmının unsurlarını kavramalıyız. Zihinsel kişiliğimiz bilinç ve bilinçaltından oluşur. Genellikle bir insanın gücünün ve eylemlerinin neredeyse tamamen bilinçli benliğine bağlı olduğuna inanılır. Ancak bilinçaltının rolünün büyüklüğüyle karşılaştırıldığında bilinçli benliğin, fırtınalara maruz kalan, uçsuz bucaksız bir okyanustaki küçük bir adaya benzediği anlaşılmaya başlandı.

**"Bilinçaltı benlik, hem fiziksel hem de ahlaki her şeyi yönetir."**

### 3.4 BİLİNÇALTININ BİLİNÇ ÜZERİNDEKİ HAKİMİYETİ

Sembolik olarak bilinçaltı, hiçbir şeyin kaçamayacağı kalıcı, son derece hassas bir fotoğraf plakasıdır. En önemsizinden en yücesine kadar her şeyi, tüm düşünceleri kaydeder. Ama bundan daha fazlası. Yaratılışın ve ilhamın kaynağıdır; fikirleri filizlendiren ve onların bilinçli eylem biçiminde gerçekleşmesini sağlayan gizemli güçtür.

Sevinçlerimizin, üzüntülerimizin, hastalıklarımızın, refahımızın, özlemlerimizin, tüm duygularımızın çıkış noktasının bilinçaltımız olduğu konusunda hemfikirsek, o zaman mantıksal olarak zihnimizde filizlenen her fikrin, bilinçaltımız ile gerçekleşme eğilimi olduğu sonucunu çıkarabiliriz.

Gündelik hayattaki küçük olaylardan alınan yüzlerce örnek, tüm bunların doğruluğunu teyit etmemizi sağlıyor. Duygusal yetilerdeki düşünce eylemini örneklendirmek için, tanık olduğumuz herhangi bir ciddi kazayı veya üzücü manzarayı hatırlamamız, bireysel mizacımıza göre daha fazla veya daha az yoğunlukta acı veya dehşet hislerini anında hissetmemiz yeterlidir.

Daha basit ve belki de daha çarpıcı bir örnek ise limonun klasik örneğidir. Sulu, ekşi bir limonu emdiğinizi ve ağzınızın kaçınılmaz olarak ve anında sulanmaya başlayacağını hayal edin. Ne oldu? Basitçe şu: Bu fikrin etkisi altında, bezler çalışmaya başladı ve bol miktarda tükürük salgıladı; neredeyse gerçek bir limondan bir ısırık almışsınız gibi.

Ya da bir karatahtanın üzerine dik olarak çizilen bir tebeşir kalemini düşünün; kasılan sinirler başınızın arkasından omurganıza kadar bir ürperti gönderirken, şokun etkisiyle ürpermekten ve yüzünüzü buruşturmaktan kaçınamazsınız.

Bu nedenle, fiziksel olanı zihinselden, bedeni zihinden ayırmanın imkansız olduğunu, bunların birbirlerine bağımlı olduklarını, aslında bir olduklarını anlamalıyız.

Ancak zihinsel unsur her zaman baskındır. Fiziksel bedenimiz onun tarafından yönetilir. Yani aslında bilinçaltımızda iş başında olan fikirlere göre kendi sağlığımızı ve kaderimizi yaratır veya bozarız. Bununla demek istediğim, asla durmayan bir kayıt cihazı olan bilinçaltımıza arzu ettiğimiz fikirleri yerleştirmekte tamamen özgürüz ve bu fikirler maddi, zihinsel ve ahlaki varlığımızın tüm eğilimini belirler.

Sorunlarımız karşısında inlemek kadar, duyarlı bilinçaltımıza sağlık fikrini fısıldamak da kolaydır. Ve bunu yapanlar sonuçtan emin olabilir, çünkü -umarım size göstermiş olduğum gibi- bu doğanın kanunlarına dayanmaktadır.

## "Yöntemimin anahtarı, hayal gücünün iradeden üstün olduğunu bilmektir."

### 3.5 HAYAL GÜCÜNÜN ROLÜ

Kendi kendine telkinin pratik uygulamasını ve herkesin kendi fiziksel organizması üzerinde hakimiyet kazanmasının mümkün olduğu son derece basit yöntemi açıklamadan önce, hayal gücünün çok önemli olduğundan bahsetmem gerekiyor. Özellikle hayal gücünün irade üzerindeki hakimiyeti hakkında.

Genel kabul gören teorinin aksine irade, iddia edildiği gibi yenilmez bir güç değildir. Aslında hayal gücü ile irade çatıştığında, galip gelen daima hayal gücüdür.

Bir şeyi tekrarlayarak yapmaya çalışın:

**“Yapamam, yapamam, yapamam…”**

Bu gerçeğin kendiniz için doğrulandığını hemen göreceksiniz. Bir şeyi başaramama düşüncesi bile iradeyi felç eder.

Bu nedenle kendi kendine hakimiyet, hayal gücü arzularımıza uyacak şekilde yönlendirilip eğitildiğinde elde edilir. Çünkü hayal gücü bir anlamda bilinçaltına yönelik olsa da aslında bilinçaltına hakimdir. Ve eğer ona nasıl rehberlik edeceğimizi bilirsek, bilinçaltımız maddi varlığımızın sorumluluğunu üstlenecek ve işini tam bizim istediğimiz gibi yapacaktır. Veya başka bir deyişle: Tamamen bilinçli önerilerimize uygun.

Kendi kendine telkin uygulamasında, hayal gücünü arzu edilen doğrultuda yönlendirmenin veya yönlendirmenin ilk aşaması dışında, irade gücü kullanımından kesinlikle kaçınılması gerektiği konusunda çok fazla ısrar edemem. Bu kesinlikle iradenin gerekli, hatta arzu edilen tek tezahürüdür. Başka herhangi bir gönüllü çaba, kendi kendine telkinle bağlantılı olarak kesinlikle zararlıdır ve neredeyse kesinlikle arzu edilenin tersi bir etkiye sahip olacaktır.

Tarihin sözde "iradeli" karakterlerini analiz edin: Sezar, Napolyon vb. Hepsinin büyük hayal gücüne sahip insanlar olduğunu göreceksiniz. Zihinlerine bazı fikirler aşılandı ve inatçı telkinleri onları eyleme geçmeye sevk etti (ancak bu biraz konu dışıdır).

"İnsanlar her zaman çaba doktrinini vaaz ediyorlar ama bu fikrin reddedilmesi gerekiyor. Çaba, irade demektir. İrade ise, arzuya zıt olarak hayal gücünün olası girişi ve arzu edilen sonucun tam tersi sonucunu doğurması anlamına gelir."

### 3.6 DÖNÜŞTÜRÜLMÜŞ ÇABA YASASI

Eve götürmek istediğim şey, arkadaşım Charles Baudouin'in "dönüştürülmüş çaba" olarak adlandırdığı yasadır.

Uykusuzluk çeken bir adamın kendi kendine telkin etkisini denemeye karar verdiğini varsayalım. Daha önce uyarılmadığı sürece, kendi kendine şu tür cümleleri tekrarlayacaktır: "Uyumak istiyorum, uyuyacağım, uyuyacağım..." Ve sürekli olarak uykuya ikna etmek için çaresizce çaba gösterecektir. Bu ölümcül çaba gösterme gerçeği, ikincisini bir bakıma orijinal öneriye aykırı bir şekilde hareket eden bir güce dönüştürdü ve sonuçta zavallı adam, sefil bir uykusuzluk içinde yatağında bir sağa bir sola dönüp duruyor.

**Hayal gücü engellenmemelidir.**

Bırakın işini tek başına, hiçbir engelle karşılaşmadan yapsın. Oldukça pasif olun. Bilinçaltımız gizemli, hâlâ açıklanamayan süreçler aracılığıyla harika şeyler başarır.

İnsan vücudunun en yaygın hareketlerini düşünün ve bunların nasıl yapıldığını kendinize sorun. Masanın üzerindeki bardağa uzanmak için kolunuzu uzattığınızda ya da cebinizden bir bozuk para çıkardığınızda bu karmaşık mekanizmayı harekete geçiren şey nedir? Kimse bilmiyor. Ancak bu olayı açıklayamasak bile aslında bunun, sinir sistemi aracılığıyla iletilen ve yıldırım hızından sonsuz bir hızla eyleme dönüştürülen, yalnızca bir telkin sonucu ortaya çıkan bir emir olduğunu biliyoruz.

**"Yaygın inanışın aksine bizi harekete geçiren irademiz değil, hayal gücümüzdür."**

### 3.7 HAYAL GÜCÜNÜN ÖRNEKLERİ

Günlük yaşamda hayal gücünün binlerce örneğine rastlamak mümkündür. Pascal'ın verdiği ve sık sık alıntılanan bir söz var ki, burada tekrar etmeden duramayacağım çünkü o kadar mükemmel bir örnek ki: Yere konulan ayak genişliğinde bir tahta üzerinde yürümekte hiç kimse en ufak bir zorluk yaşamaz. Ama aynı tahtayı caddenin karşısına, Amerikan gökdelenlerinden birinin yüksekliğinde koyun. Eski Fransız kahramanı Blondel bile bu konuda kendisine güvenmeye cesaret edemezdi! Bunu yapan herkes kesinlikle ölecektir.

**Bir fikrin gücüne dair daha net bir kanıt istenemez.**(Pascal)

Bununla birlikte, çarpıcı ve tamamlayıcı bir örnek daha var: Uyurgezerlerin, onları görebilecek arkadaşlarının dehşetine rağmen çatıda dolaşmak, çatının en uç noktasına sarılmak gibi en tehlikeli eylemleri gerçekleştirmelerindeki dokunulmazlık. Böyle bir pozisyondaki bir uyurgezer aniden uyandırılırsa kaçınılmaz olarak düşer.

İşte bir tane daha: Doktor Pinaud, “De la Philosophie et de la Longévité” adlı kitabında, büyük bir akşam yemeği partisinin ortasında aşçının bir hata yaptığını ve tuz yerine yemeğe arsenik karıştırdığını duyurmak için aceleyle içeri girdiğini anlatıyor. Başka bir malzeme! Birkaç kişi hemen acı ve hastalığa yakalandı, ancak aşçı geri gelip bunun yanlış bir alarm olduğunu söylediğinde, bu durum sona erdi: Bu kadar korkunç bir hata olmamıştı!

Fikrin ya da hayal gücünün fiziksel beden üzerindeki karşı konulamaz etkisini kanıtlayacak kadar çok şey söyledim. Acıyı, hareketi, duyguları ve hisleri belirler. Etkisi hem ahlaki hem de fizikseldir.

O zaman mantıksal olarak, varlığımızın tüm unsurlarının doğal dengesinin bozulmasından başka bir şey olmayan insan hastalıklarının, doğru türde bir fikir veya öneriyle iyileştirilebileceği sonucuna varabiliriz.

**"Sahip olabileceğiniz hastalıkları ve belirtileri düşünerek zamanınızı harcamayın; çünkü gerçek belirtileriniz yoksa yapay olanları yaratırsınız."**

### 3.8 TÜM HASTALIKLARDA AHLAKİ FAKTÖR

Türü ne olursa olsun her hastalıkta hiçbir doktorun göz ardı edemeyeceği ahlaki bir faktör vardır. Fransa'da bazıları bu ahlaki faktörün iyileşme şansının veya hızının yüzde 40 ila 50'sini temsil ettiğini tahmin ediyor.

Kısacası kendi kendine "iyiye gidiyorum" diyen bir hastanın yaşam gücü büyük ölçüde artar ve iyileşmesi hızlanır. Hayal gücümüzü doğru yola sokarak, bilinçaltımız aracılığıyla kendini gösteren sonuçların bize yardım edeceğinden emin oluruz.

Kendini koruma içgüdüsü doğanın doğal bir tezahürüdür. İlk alarm sesinde kurtarmaya koşar. Kesilen bir parmak veya başka bir yaranın ardından yaralı kısma kırmızı kürecikler hücum eder. Bunu bizim o harika bilinçaltı benliğimiz yapıyor. Çünkü varlığımızın her hareketini, kalbimizin her kasılmasını, vücudumuzdaki her hücrenin en ufak titreşimini bilir ve emreder. Sorunsuz ve uyumlu bir şekilde çalışmasına izin vermek yerine, kötü, rahatsız edici veya cesaret kırıcı düşüncelerin işleyişine müdahale etmesine izin vererek kötüye kullanma eğiliminde olduğumuz muhteşem bir araçtır.

Mucizeler genellikle Hindistan Fakirlerine atfedilir. Efsane mi gerçek mi bilmiyorum ama çok harika şeyler yaptıkları kesinlikle doğru Çünkü onlara bebekliklerinden itibaren, içimizde gizli olan ve düşünceyle uyandırıla-bilecek sınırsız, görünmeyen ve henüz açıklanamayan güçleri bilmeleri ve bunlardan yararlanmaları öğretilmiştir.

**"Bana değil kendine güvenmelisin. Çünkü seni iyileştirebilecek güç yalnızca senin içinde yaşıyor. Benim görevim sadece sana bu gücü kullanmayı öğretmekten ibaret."**

### 3.9 KENDİ KENDİNİ TELKİNİN SINIRLAMALARI BİLİNMEMEKTEDİR

Bana sık sık soruluyor: Kendi kendine telkin sınırlamaları nelerdir?
Cevap veriyorum:
Gerçekten bilmiyorum.

Gördüğüm tedaviler bazen o kadar muhteşem görünüyordu ki, inanılmaz, teorik olarak herhangi bir sınır koymayı reddediyorum. Ancak elbette ısrar ediyorum: Kendi kendine telkinden maddi olasılıklar alanının açıkça dışında olan hiçbir şey beklenmemelidir. Örneğin, ıstakoz gerektiğinde yeni bir pençeyi nasıl çıkaracağını biliyor gibi görünse de, yeni bir kol veya yeni bir bacak çıkmasını istemek saçma olurdu!

Uzun pratik ve konsantrasyon sayesinde vücut fonksiyonları üzerinde inanılmaz bir güç elde eden insanlar var. Paris'teki tıp fakültesi, kalp atış hızını 90'dan 120'ye çıkarabilen veya kalbi neredeyse duracak kadar azaltabilen erkeklerin vakalarını biliyor.

Başka bir bölümde, aslında tedavi edilen hastalıklardan bahsedeceğim. kendi kendine telkin ve genel tedavi olanakları alanı. Ama şunu iyice anlayın ki, düşünce – ya da telkin – bir heykeltıraşın kilini yontması gibi insan bedenini şekillendirebilir.

## Düşünce bir eylemdir.

Bu, Bernheim'ın **"Öneri, eyleme dönüştürülebilecek bir fikirdir"** diye yazarken inandığından daha fazlasıdır. Tedavi edilemez olduğu bildirilen vakaların, yalnızca işlevsel nitelikteki hastalıkların değil, kendi kendine telkin yoluyla da iyileştirildiği kesindir. Uzun süredir diğer tüm tedavilere direnen yara ve yaralar telkinle hızla iyileşti. (“Muzaffer askerlerin yaraları, mağlupların yaralarından daha çabuk iyileşir” diyen Doktor Carnot değil miydi?)

Hiç tereddüt etmeden söyleyebilirim ki, hastalık ne olursa olsun, akılcı kendi kendine telkin uygulamasının, hastalığın kendisi tedavi edilemez olsa bile, her zaman hastanın durumunda kayda değer bir iyileşme sağlayacaktır. “Her zaman basitleştirin, karmaşıklaştırmayın.”

### 3.10 UYGULAMADA KENDİ KENDİNİ TELKİN

Kendi kendine telkin teorisinin açıklamalarından sonra, gerçek uygula-maya başlamak için kesinlikle sabırsızlanıyorsunuz. Fiziksel bedenimizin tamamen bilinçaltımızın hakimiyetinde olduğunu, doğası ne olursa olsun her öneriye uyarak bunu vücudun her dokusuna bir emir olarak ilettiğini ve bilinçaltının anında tepki verdiğini veya etkilendiğini gördük.

Operasyonun mükemmel bir şekilde gerçekleşmesinin önündeki tek engel, aynı zamanda bilinçli iradenin yani aklın müdahalesidir. Bu nedenle bilmek istediğimiz şey, bilinçaltı benliğimizin kontrolünü elde edebi-leceğimiz, başka bir deyişle kendi kendine hakim olmayı başarabile-ceğimiz mekanizmalardır.

Yöntem basitliğin kendisidir. O kadar basit ki, görünüşte karmaşık sorun-ların tüm basit çözümleriyle alay edildiği için alay ediliyor. Ancak mantığı inkar edilemez ve etkileri hayatımızın her gününde ortaya çıkıyor.

Gerekli olan tek şey, kişinin kendisini zihinsel pasiflik durumuna yerleştir-mesi, bilinçli analizin sesini susturması ve ardından gerçekleşmesini arzuladığı fikri - veya öneriyi - sürekli uyanık olan bilinçaltına bırakmasıdır.

Her gece, yatağınıza rahatça yerleşip uykuya dalmak üzere olduğunuzda, kendi kendinizin duyabileceği kadar alçak ama net bir sesle şu küçük formülü mırıldanın:

**"Her gün, her zaman." giderek daha iyiye gidiyorum.”**

İfadeyi bir dua gibi yirmi veya daha fazla kez okuyun. Sayma çabasıyla dikkatinizin dağılmasını önlemek için, yirmi düğümle bağlanmış bir ip parçasının üzerindeki sayıyı işaretlemek mükemmel bir fikirdir.

"Saçma!" diyorsun. Belki de, eğer bunu yaparsak hakim olabileceğimiz muazzam güçleri arzu edilen yönde harekete geçirmek yeterlidir. Bu sadece bir öneri ama bilinçaltı benliğin gizemli laboratuvarına gönderilen bu öneri anında aktif, yaşayan bir güce dönüştürülüyor.

Eskiler, bir cümlenin veya formülün tekrarında bulunan gücü - çoğunlukla korkunç gücü- çok iyi biliyorlardı. Eski Kahinler aracılığıyla uyguladıkları yadsınamaz etkinin sırrı muhtemelen -ya da demeliyim- kesinlikle telkinlerin gücünde yatıyordu. Evet, kendi kendine telkin yoluyla kendi kendini iyileştirme yöntemim şüphesiz basittir. Anlaması kolaydır ve uygulaması da bir o kadar kolaydır. Ancak insan zihni bugün de Kahinlerin zamanındaki gibidir: Bedenin veya zihnin iyileşmesini karmaşık teoriler ve süreçlerle ilişkilendirmekte ısrar eder ki bu gerçekte oldukça gereksizdir.

İşler sizin için kolaylaştırılıyorsa neden şikâyet edesiniz?

İnsanlar, neden tüm rahatsızlıklar için **"Her gün, her yönden daha iyiye gidiyorum"** gibi genel ve görünüşe göre belirsiz bir formül yazmakla yetindiğimi merak edebilirler. Bunun nedeni, her ne kadar tuhaf görünse de, bilinçaltımızın ayrıntılara ihtiyaç duymamasıdır. Her şeyin “her bakımdan” yolunda gittiği yönündeki genel öneri, etkilerini farklı organlara taşıyacak ve her işlevi iyileştirecek ikna prosedürünü oluşturmak için oldukça yeterlidir.

Uzun öğretimim ve deneylerim sırasında bunun dikkate değer bir örneğini yaşadım. Hastaların yalnızca çare aradıkları hastalığın değil, aynı zamanda neredeyse unuttukları küçük sakatlıkların da iyileştiğini defalarca gördüm.

**“Eylemi yapan kişi değil, yöntemdir.”**

### 3.11 KONSANTRE OLMAYIN

Gerçek şu ki, bilinçaltımız; fiziksel organizmamız hakkında, bizim bildiğimizden çok daha fazlasını biliyor.

Neyse ki bizim için!

Her işlevi - örneğin nefes alma ve sindirim - halletmek zorunda kalsaydık, işleri ne kadar berbat hale getireceğimizi bir düşünün. Bu kadar karmaşık

bir işin sorumluluğunu kim üstleniyor? Bilinçaltı zihin. Ve eğer işini kötü yapıyorsa, bunun nedeni her zaman - şu ya da bu şekilde - gönüllü olarak ona müdahale etmiş olmamızdır.

Her organ veya fonksiyon, bir dereceye kadar diğerleriyle bağlantılıdır ve bir kişi sıradan bir organla ilgili bilinçaltındaki düzenlemeye başlarsa, kesinlikle itaat edilecektir... ancak olasılıkla bilincin anatomik bilgisizliği veya tamamen bilgisizliği nedeniyle sonuçta başka bir şey yanlış gidebilir.

Her organ veya işlev diğerleriyle bağlantılıdır - ve bir dereceye kadar onlara bağlıdır-. Ve eğer sıradan bir erkek ya da kadın, bilinçaltına belirli bir organı tamir etmesi emrini vermeye başlasaydı, ona kesinlikle itaat edilirdi... ancak büyük olasılıkla, yetersiz bilgi ya da belki de tamamen bilgisizlik nedeniyle başka bir şey ters giderdi. bilinçli zihnin fizyolojisi.

O halde bunu bilinçaltına bırakın!

Her türlü çabadan kaçının.

**"Her gün, her bakımdan daha iyiye gidiyorum"** cümlenizi tekrarladığınızda, tüm gerilmeden ve gerginlikten kurtulmalısınız. Düşüncelerinizi yoğunlaştırmaya çalışmayın. Konsantrasyon, bilinçli muhakeme yapılacağı zaman çok değerli ve gereklidir, ancak kendi kendine telkin başarısı açısından ölümcüldür.

Ancak lütfen dikkatinizi dağıtabilecek her şeyden kendinizi izole edin. Mümkünse gözlerinizi kapatın. Gerekirse kalabalıkta veya tramvayda zihinsel izolasyon elde edebilirsiniz ve bu gibi durumlarda gündüzleri Kendi Kendine Telkin uygulamamanız için hiçbir neden yoktur – tabii ki kendinizi doğru bir pasif durumu sokmayı başarırsanız

Sıkıcı tekrarlarla suçlanma riskini göze alarak pasifliğin ve ataletin gerekliliği konusunda ısrar etmeliyim. Önerinizi kabul ettirmek için çabalamanız gerektiğini düşünmeyin. Bunu çaba gösterme gerçeği bilinçli iradeyi devreye sokacaktır ve bu irade aslında bilinçaltı ile telkin arasında bir engel oluşturur ve ikincisinin nüfuz etmesini engeller.

Şimdi, kendi kendine telkin genel formülünün üstünlüğü hakkında söylediklerimden dolayı, telkinin belirli şikayetlere uygulanmasını tamamen engellediğim düşünülmemelidir. Aksine: Ağrının giderilmesi, fonksiyonel bozuklukların düzeltilmesi veya semptomların hafifletilmesinin istendiği tüm durumlarda kayıtsız şartsız önerilmelidir.

## "Bir şeyin arzu edilen ya da istenmeyen bir şey olmasına göre olacağını ya da olmayacağını hızla ve sık sık tekrarlıyoruz."

### 3.12 AĞRI NASIL GİDERİLİR

Bu tür amaçlar için benim yöntemim şu: Ağrının kaybolmasını sağlamak için, etkilenen noktayı elinizle hafifçe ama hızlı bir şekilde ovun ve aynı zamanda "Ça passe" kelimesini alçak bir tonda - sadece gevezelik edecek kadar hızlı bir şekilde tekrar edin. (“sah pass” diye telaffuz edin) Birkaç dakika içinde ağrının kaybolması veya en azından önemli ölçüde azalması gerekir.

Sözcüklerin tekrar edilmesinin nedeni, daha belirgin ama daha yavaş bir diksiyondan kaynaklanabilecek herhangi bir yabancı veya karşıt düşüncenin çatlaklardan içeri sızması riskinden kaçınmaktır. İngilizce konuşan insanlar için Fransızca versiyona sadık kalmaları veya en rahat buldukları çeviriyi hızlıca söylemeleri sorun değil: "geçiyor", "geçmekte", "gidiyor" veya "gitmekte."

**“Aynı kelimelerin tekrarı bizi düşünmeye zorluyor ve düşündüğümüzde bunlar bizim için gerçek oluyor, gerçeğe dönüşüyor.”**

### 3.13 UYKUYA NASIL GİDERİM

Uykusuzluk çekenler başka bir yol izleyecekler: Yatağa rahatça yerleştikten sonra sessiz, sakin, sakin bir sesle tekrarlayacaklar (gevezelik etmeden): "Uyuyacağım, uyuyacağım, uyuyacağım..." ses – elbette istenen sonuca ulaşmak için en ufak bir zihinsel çabadan kaçınmak.

Önerinin bu vızıltılı tekrarının uyutucu etkisi çok geçmeden kendini hissettirir. Oysa kişi gerçekten uyumaya çalışırsa, dönüştürülmüş çaba yasasına göre, uyanıklık ruhu olumsuz fikir tarafından canlı tutulur. Uykusuzluk gerçekten de iradeyi sarf etmenin yıkıcı etkisinin çarpıcı bir göstergesidir; sonuç istenenin tam tersidir.

**"Başarısızlık korkusunun başarısızlığa neden olacağı neredeyse kesindir, tıpkı başarı fikrinin başarıyı getirmesi ve kişinin yoldaki her türlü engeli aşmasını sağlaması gibi."**

### 3.14 KEKELEME, GÜVEN EKSİKLİĞİ VE FELÇ TEDAVİ EDİLDİ

Kendi kendine telkin uygulamasıyla sinirlilik, çekingenlik, güven eksikliği ve daha da kötü sinirsel olaylar ortadan kaldırılabilir. Çünkü bunlar yalnızca yanlış, doğal olmayan bir karakterin kendi kendine telkin edilmesinin sonuçlarıdır. Bu tür rahatsızlıklardan muzdarip olanların, “Ben gergin değilim, iyiyim ve kendime güveniyorum, her şey yolunda gidiyor…” gibi şeyler söyleyerek farklı bir telkin zinciri kurmaları gerekiyor. Aniden “Sakinim” diye mırıldanmanın etkisine şaşıracaksınız.

Yalnızca hastanın etkilenen uzuv veya organı kullanamayacağına olan inancından kaynaklanan çok sayıda felç vakası vardır. Hepsi kolayca, kesinlikle tedavi edilebilir. "Yürüyebiliyorum, kolumu (veya bacağımı veya parmağımı) hareket ettirebiliyorum" fikrini aşılayın ve tedavi tamamlanır.

Bu neden? Çünkü felce neden olan lezyon çoktan iyileşmiş olsa da hasta uzvunu kullanma alışkanlığını kaybetmiştir ve hala bunu yapamayacağını düşünmektedir. Bilinçaltı kavramı ne kadar güçlü olursa olsun, karşıt bir düşüncenin de etkili olabilmesi için en azından aynı derecede güçlü olması gerektiği açıktır. Eğer bilinçaltına uygunsuz telkin yerine doğru telkin aktarılabiliyorsa... bütün sır budur.

“Hayatları boyunca tıbbi tedavi gören pek çok kişi, kendi kendine telkinle hemen iyileşmeyi bekliyor. Bu bir hata. Böyle bir şey beklemek mantıksız. Kendi kendine telkinin genellikle sağlayabileceğinden daha fazlasını istemek faydasız, yani: Yavaş yavaş tam bir iyileşmeye dönüşen ilerici bir iyileşme, eğer ikincisi tamamen doğalsa."

### 3.15 TEDAVİSİ OLAN HASTALIKLAR

Şimdi kendi kendine telkinle tedavi edilebilecek spesifik hastalıklardan biraz bahsedelim. Daha önce söylediklerimi tekrarlamam gerekiyor: Kendi kendine telkinin gücüne herhangi bir sınır koymak çok zordur (tabii ki olasılıklar dahilinde). Çünkü tedavi edilemez olarak tanımlanan hastalıklarda bile, hastanın durumunda o kadar olağanüstü bir iyileşme gözlemleme fırsatım oldu ki, en abartılı umutlar bile haklı görünüyordu.

Organik bozuklukların bile kendi kendine telkinin etkisi altına girdiği tereddütsüz bir şekilde doğrulanabilir. Bunun, belki de konuyu çok aceleci değerlendiren bazı doktorların teorisiyle çeliştiğinin farkındayım. Ancak benim beyanım, Fransa'daki ve başka yerlerdeki derneklerin diğer birçok seçkin üyesi tarafından da destekleniyor ve bu kişiler, bunun doğruluğunu mevcut gerçeklerle kanıtlıyor.

Paris'teki Psiko-Terapötik Okulu'nda profesör olan ve kendi kendine telkin ve telkini tıbbın olağan kaynaklarına ek olarak kullanmaya başlayan, giderek büyüyen doktor grubunun seçkin bir üyesi olan Doktor Vachet, yakın zamanda genç bir kadının vakasından bahsetti. Mide ülseri yeni yöntemle tedavi edildi. Herhangi bir teşhis hatası yoktu. Röntgen fotoğrafları çekildi. Cerrahi bir operasyon öngörülmüştü. İlaç ya da başka bir tedavinin yardımı olmadan, telkin yoluyla hasta iki ay içinde iyileşti. İlk hafta kusmaları kesildi.

Aynı uygulayıcı, onuncu kaburgasındaki tümörün hızlı bir şekilde ortadan kaybolduğundan söz ediyor; hasta, aynı zamanda anüs çatlağından da muzdarip olan genç bir kız. Kız iki yıldır hastaydı ve üç aydır yatakta yatıyordu. Ateşi yüksekti ve genel durumu kötüydü. Telkin gücü onu iki haftada iyileştirdi, tümör tamamen yok oldu ve çatlak iz bırakmadan iyileşti.

Size, hastalığın kendisi tedavi edilemese bile semptomların nasıl iyileştirilebileceğine dair bir örnek göstereyim. Kendi tecrübelerime dayanarak aklıma gelen en dikkat çekici vakalardan biri, ciddi bir kalp rahatsızlığı olan endokarditi tedavi etmemiş olsa bile en azından tüm

semptomlarından kurtulan ve hayatta kalan bir erkek çocuğunun vakasıdır. Mükemmel bir sağlıktaymış gibi hayattan keyif alır.

Bir gün çalışma odamın kapısı açıldı ve solgun, zayıf bir genç babasının koluna yaslanarak içeri girdi. Her adımda duraksıyor ve aldığı her nefes bitkin bir hayvanın acı dolu nefesi gibiydi. Zavallı küçük dostum! Onun için pek bir şey yapabileceğimi beklemiyordum. Ancak babası hastalığını anlattıktan sonra onu elime aldım ve derslerimde genellikle yaptığım gibi, kendi kendine telkinin gücünü birkaç basit deneyle gösterdim. Mesela ellerini sımsıkı kenetledim ve sonra “Yapamam, yapamam…” diye düşünürken açamayacağını gösterdim.

Çocuk ikna oldu. Formülümü düzenli olarak tekrarlayacağına ve kendi kendine telkin ilkelerini titizlikle uygulayacağına söz vererek kendinden emin bir şekilde oradan ayrıldı. Onu birkaç hafta sonra gördüm. Önemli bir değişiklik vardı. Daha iyi yürüyebiliyordu ve nefes alması daha kolaydı ama hâlâ acınası bir durumdaydı.

Ancak delikanlı direndi ve gerçekten de "her geçen gün daha iyiye gitti" - ve ondan sonra onun adını duyduğumda futbol oynuyordu! Savaş sırasında askerlik hizmetinden muaf tutuldu, çünkü tıbbi muayene onun hala kalp rahatsızlığından muzdarip olduğunu gösteriyordu - her ne kadar bütün niyet ve amaçlara göre iyi yetişmiş, kaslı bir genç adam olsa da. Bu da hastalığın tedavi edilmesi mümkün olmasa bile semptomların kendi kendine telkinle her zaman hafifletilebileceğini kanıtlıyor.

Şeker hastalığını ele alalım. Bazı modern otoritelere göre, bu ilginin kökeni bazen sinirsel sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Genel olarak elbette organiktir. Her halükarda, azimle uygulanan kendi kendine telkin yöntemine sıklıkla boyun eğmeyi biliyorum. Yakın zamanda bir hasta, bir aydan kısa bir sürede şeker miktarını 80 gramdan 59 grama düşürmeyi başardı ve bu sırada birçok ağrılı semptom ortadan kalktı.

Benzer şekilde, tüberkülozun kendi kendine telkinle tedavi edilebileceğini söylemeye kalkışmadan, çoğu durumda onunla başarılı bir şekilde mücadele edilebileceğini söylüyorum. Kendi kendine telkin uygulamasıyla organizmanın hastalığa karşı direnci güçlendirilir ve hasta, doğanın kendi tepki verme eğilimine yardımcı olur.

Bu aslında tüm genel halsizlik vakaları için geçerlidir.

Hayatının büyük bir kısmını hastalıkla geçiren ve bana ilk geldiğinde ölmek üzere olduğuna inanan altmış yaşında bir kadın tanıyorum. Sadece doksan sekiz pound ağırlığındaydı. Kendi kendine telkin onu dönüştürdü. Bilinçaltına yerleşen sağlık düşüncesi, ona daha önce hiç bilmediği bir özgüven kazandırdı. Sağlığı o kadar iyileşti ki, doktorunun karşı koyamayacağına inandığı akciğer tıkanıklığı krizinden kurtuldu ve ağırlığını ön üç kilo artırdı.

Siyatik, mide rahatsızlıkları, kabızlık, astım ve baş ağrıları kolaylıkla yerini kendi kendine telkine bırakır. Otuz yıldır baş ağrısı çeken, haftanın belirli günlerinde düzenli olarak aspirin ve benzeri ilaçlar kullanan bir adam var. (Telkinin gücüne dikkat edin: Şu ya da bu günde baş ağrısı çekeceğine ikna olmuştu ve gerçekten de baş ağrısı vardı.) Artık aklını başka yönlere yöneltti ve kronik baş ağrılarından kurtuldu.

Ayrıca siyatik hastası olan ve geçen gün yazdığı bir mektuba göre, kendi kendine telkin uygulamasını açıkladığımı dinlemeye geldiği günden beri neredeyse hiç ağrısı olmayan bir adam tanıyorum. Ve doktorunun talimatıyla yıllardır kendisini "sakat" olarak nitelendirmesine rağmen artık sekiz mil yürümeyi düşünmeyen, yatağından ya da kanepesinden kıpırdamaya cesaret edemeyen genç bir kadın.

Bu sonuçlar ne kadar şaşırtıcı görünse de son derece mantıklı ve doğaldır; çünkü belirli durumlarda boşa giden dokuların kendi kendine telkin uygulamasıyla onarılabileceği gösterilmiştir.

Ve şimdi, güzel görünümlerini kaybetmekten korkanları (ve kaç tanesi korkmuyor ki?) için bir teselli sözü vereyim. Elbette genç, taze ve güzel kalmayı istemekte haklısınız. Ve eğer sırrın sizde olduğunu fark ederseniz bunu yapabilirsiniz. Bilinçaltınızda yaşayan ve o küstah kırışıklıkları düzeltmekten, sarkan yanakların altına sağlam sağlıklı et yastıkları koymaktan veya donuk gözlere gülme ışıltısını geri kazandırmaktan başka bir şey istemeyen o küçük peridir.

Evet, hayal gücünüzü yüzünüzü veya vücudunuzu olmasını istediğiniz gibi görselleştirmek için eğitin; haritanın idealinize oldukça yakın olduğunu görme şansınız çok yüksek olacak. Dikkat edin, size gözlerinizin veya saçınızın rengini değiştirebileceğinizi ya da çenenizin veya burnunuzun şeklini değiştirebileceğinizi söylemiyorum; her zaman maddi olarak mümkün olana sadık kalmalıyız. Ancak görünümünüzü gerçekten iyileştirebilir, yaş ve yorgunluk etkilerini önleyebilirsiniz.

Bu arada, eğer pratik yaparsanız yorgunluk mümkün olmamalıdır kendi kendine telkin. Bu büyük ölçüde bir hayal gücü meselesi. Diyelim ki gerçekleştirmeniz gereken bir göreviniz var. Eğer önceden kendi kendinize “bu zor ve yorucu olacak” diye düşünürseniz mutlaka öyle olacaktır ve bunun üzerine esneyecek, kendinizi oldukça yorgun ve sıkılmış hissedeceksiniz.

Ama farklı bir ruh halindeyseniz ve “Bu kolay olacak, yapmaktan keyif alacağım” dersen o zaman en ufak bir yorgunluk hissetmezsin. Zor bir işi kolaylaştırmanın en iyi yolu, eğilmek ve onu yapmaktır.

**"Popüler düşüncenin aksine, fiziksel hastalıklar genellikle kendi kendine telkinle zihinsel hastalıklara göre daha kolay tedavi edilir."**

## 3.15 HERKES OLAĞAN SAĞLIK KURALLARINA UYMAK ZORUNDADIR

Kendi kendine telkin uygulamasının kişiyi olağan sağlık ve hijyen kurallarına uymaktan alıkoymayacağını söylemeye gerek yok. Unutmayın, doğanın güçlerini kullanıyoruz, dolayısıyla onlarla aynı anda savaşmaya kalkışmak aptalca olur.

Rasyonel bir hayat sürün. Aşırı yemeyin. Yemeğinizi iyice çiğneyin. Yeterli egzersiz yapın. Aşırılıklardan kaçının. Bunlar doğanın kanunlarıdır. Kendi kendine telkinin çok güçlü etkilerinin bilgisiyle birleşen bu kurallara uymanız, sizi iyi bir fiziksel ve ahlaki sağlıkta tutacak ve gelenek ve kalıtım yoluyla insan vücudunun mirasçısı olduğu hastalıklarla başarılı bir şekilde mücadele etmenizi sağlayacaktır.

Şunu da özellikle belirtmeliyim ki size doktor hizmetlerinden vazgeçmenizi tavsiye etmiyorum. Açıkçası, onun tavsiyelerinin, ilaçlarının ve bakımının kesinlikle vazgeçilmez olduğu birçok durum vardır. Ve her zaman bir doktorun varlığı, prestiji ve neşelendirici sözleri hastaya faydalıdır; özellikle de elindeki harika araçtan yararlanıyorsa ve reçetesine uygun önerilerle eşlik ediyorsa. Sonuçlara çok daha hızlı bir şekilde ulaşılacaktır. Hem hastaların hem de doktorların kendi kendine telkininin hastalıklara karşı en güçlü silah olduğunu anlamalarını istiyorum.

**"Hiçbir yanılsamanın olmadığını düşünmek bir yanılsamadır."**

## 3.16 KENDİ KENDİNİ TELKİNİN AHLAKİ GÜCÜ

Kendi kendine telkinin etkilediği fiziksel tedaviler konusunu bir süreliğine bırakıp, ahlaki refahımızla ilgili rolünü tartışalım. Bilgelik Adamı binlerce yıl önce şöyle demişti: "Bir çocuğu gitmesi gereken yola göre yetiştirin, yaşlandığında o yoldan ayrılmaz." ve sözleri o zaman olduğu kadar şimdi de doğrudur.

Ve böyle bir "eğitim", genç ve alıcı zihne bir yığın telkin yerleştirme sanatı değilse nedir? Bu öneriler iyi ya da kötü olabilir ve çocuğun tüm kaderi onlara bağlıdır.

Telkin ve kendi kendine telkinin toplum için önemi üzerinde ısrarla durmak istiyorum. Ahlaki sağlık, fiziksel sağlık için esastır ve zayıf unsurların ahlaki sağlığını iyileştirmek, genel olarak toplumun çıkarınadır. Bu görevin yerine getirilmesinde kendi kendine telkinin etkinliği göz önüne alındığında, yöntemin sosyal ilerleme yönünde muhteşem bir olasılıklar manzarası açtığı açık olmalıdır.

Kendi kendine telkin bize, doğamızdaki (kalıtsal veya edinilmiş) kötü eğilimlerle muzaffer bir şekilde mücadele etmenin, zekamızı geliştirmenin, dik kafalı hayal gücünü dizginlemenin, yargılarımıza denge eklemenin, zihniyetimizi değiştirmenin, ahlaki zayıflıklarımızı düzeltmenin araçlarını sağlar. bedensel hastalıklarımızı iyileştiriyoruz.

**“Kendinin efendisi olmak için, efendi olduğunu düşünmen yeterli. Ve bunu düşünebilmek için, hiç çaba harcamadan sık sık tekrarlaman gerekir.”**

### 3.18 PSİŞİK KÜLTÜR FİZİKSEL KÜLTÜR KADAR GEREKLİDİR

Hepimiz fiziksel kültürün değerinin farkındayız. Kendi ülkemde yeniden canlanmasının ve bunun sonucunda dayanıklı, güçlü uzuvlara sahip, dayanıklılık ve direnişle dolu genç adamlardan oluşan bir neslin oluşmasının, Birinci Dünya Savaşı'ndaki zaferimize önemli ölçüde katkıda bulunduğunu söylemek abartı olmaz.

Psişik kültür de aynı derecede gereklidir. Bize düşünmeyi öğretecek basitçe, mantıklı bir şekilde bize olayların oyuncağı değil, efendisi olabileceğimizi ve olmamız gerektiğini fark etmeyi öğretecek.

Telkin ve kendi kendine telkin yoluyla psişik kültür, tıpkı fiziksel kültürün bedensel kusurlarımızı düzelttiği gibi, ahlaki çarpıklıklarımızı da düzeltir.

Kötülüğün gerçekten yenilip yenilemeyeceğini soran insanlara şu cevabı veriyorum: kesinlikle evet. Öneri üzerine (uzun ve sık sık tekrarlanan) karakter değiştirilebilir. Telkin çoğu zaman kötü içgüdüleri kırma işlevi görür; bu onun olumsuz rolüdür. İyi dürtüler için itici bir güç olarak hareket etmede olumlu bir rol oynar. Özellikle olumlu kendi kendine telkin yoluyla sistematik olarak uygulandığında, "suçlu" olarak damgalanan sınıfların büyük bir kısmının geri alınabileceğine ve dışlanmış binlerce kişinin temiz düşünen, temiz yaşayan ve yararlı vatandaşlara dönüştürülebileceğine şüphe yoktur.

Bu, doğal olarak özellikle gençler için geçerlidir. Her izlenime açık, keskin ve güçlü hayal gücü. Hayal güçlerinin suç mikroplarından daha iyi şeylerle beslenmesini sağlamak elbette otoritelerin görevidir. Gençliğin duyarlılığı öyledir ki (tamamen kötü karakterlerin olduğu nadir durumlar dışında) zihinlerinde iyi eylemlere dair canlı görüntüler veya fikirler yaratmak kolaydır. Bu fikirler bir kez bilinçaltına yerleştiğinde kaçınılmaz olarak gelişmeli ve sonunda eylemlerde kendilerini dışsallaştırmalıdır.

**“Sakin, nazik, yardımsever, kendimizden emin olalım ve dahası kendi kendimize yetelim.”**

### 3.19 ÇOCUKLARIN EĞİTİMİ

Kendi kendine telkin ilkelerini ve işleyişini tam olarak anlamayanlara çelişkili görünsede, bir çocuğun eğitimi daha doğmadan başlar!

Yaptığım açıklamalara geri dönmeden, hayal gücünün yaşamın her işlevinde en üst rolü oynadığını ve onu disipline ederek, başka bir deyişle kendi kendine telkin uygulayarak, anne adayının yalnızca cinsiyeti belirlemekle kalmayıp, bunu da yapabileceğini söylemem yeterli olacaktır. Çocuğunun (bu, bazı tıbbi otoriteler tarafından kanıtlanmıştır) yanı sıra,

büyük ölçüde fiziksel ve ahlaki özelliklerine de bağlıdır. Hayal gücünün, arzuladığı oğlu veya kızının imajını ve doğmamış bebeğin sahip olmasını istediği nitelikleri bilinçaltına yerleştirmesine izin vermesi yeterlidir. Sonuç garantilidir.

Belki daha da önemlisi, böyle bir çocuğun telkine çoğu kişiden daha kolay boyun eğeceği gerçeğidir. Bu onun karakterinin muhtemelen zayıf olacağı anlamına gelmez. Aksine, büyüdükçe öneriyi kendi kendine telkinle değiştirmesi ve kendi kendine mükemmel bir ustalığa ulaşması muhtemeldir. Ancak eylemlerimizin ve eylemlerimizin çoğunlukla geçmişteki dış önerilerin veya örneklerin sonucu olduğu unutulmamalıdır.

Bu nedenle çocuğun eğitimine erken başlamanın önemlidir. Genç zihni etkilemeye ve şekillendirmeye yönelik önerilerin kontrol edilmesi ve açık olmalıdır. Ebeveynler ve eğitimciler ona yalnızca iyi öneriler eklemeye ve ne pahasına olursa olsun onu kötü önerilerden korumaya dikkat etmelidir.

Bu nasıl yapıldı? Birkaç tavsiye vermeye çalışacağım. Elbette bunlar genel olarak kabul edilmeli ve bireysel konu ve koşullara göre değiştirilebilir veya uyarlanabilir. Çocuklara adil bir öfkeyle davranın, nazik ama kararlı bir tonda konuşun, onları sizin etkinize direnme eğilimine sokmadan itaat etmeye ikna edin. Asla bir çocuğa kaba davranmayın, çünkü bunu yapmak somurtkanlığın ve hatta nefretin eşlik ettiği korku duygusunu kışkırtma riskiyle karşı karşıya kalır. Çocukların yanında insanlar hakkında kötü konuşmaktan kaçının; daha sonra kaçınılmaz olarak sizin örneğinizi takip edecekler. Ve gıybet çoğu zaman felakete yol açar.

Çocukların zihninde doğayı anlama arzusunu uyandırmaya çalışın. İlgilenmelerini sağlayın. Sorularına iyi bir mizahla net bir şekilde cevap verin. Çoğumuzun yaptığı gibi, "Ah, beni rahatsız ediyorsun" veya "Bununla ilgili her şeyi sonra öğreneceksin" gibi yanıtlarla onları ertelemeyin. Her şeyden önce, asla bir çocuğa onun bir "hikaye anlatıcısı", tembel, aptal ya da daha kötüsü olduğunu söylemeyin. Bu tür önerilerin, tıpkı daha iyi türdeki öneriler gibi, gerçeğe dönüşme eğiliminin çok güçlü olduğunu unutmayın.

Teşvik özellikle çocuklar için gereklidir. Tembel veya ihmalkar olma eğiliminde olan bir çocuğa şunu söyleyin: **"Bugün her zamankinden çok daha iyi iş çıkardın. Çalışmanızdan çok memnunum, gelişiyorsunuz."** Bu doğru olmayabilir. Önemi yok. Gelişme - mükemmellik, çaba gösterme- fikri çocuğun zihnine yerleşecek ve yavaş yavaş, makul bir teşvikle, bilinçsizce gerçeğe dönüştürülecektir.

Çocukların önünde hastalıkları tartışmaktan kaçının; kendi kendine telkin, fikri fiziksel düzleme taşımak ve önlemek istediğiniz hastalığı geliştirmek için bir ortam yaratılmış demektir. Tam tersine, onlara sağlığın normal olduğunu, hastalığın ise doğa kanunlarına uymamanın bir sonucu olan bir anormallik ve sapkınlık olduğunu öğretin. Çocukları asla

korkutmayın. Bir çocuğun elementlerden korkmasına izin vermeyin. İnsan soğuğa, sıcağa, yağmura vb. hiçbir olumsuz etki olmaksızın dayanacak şekilde yaratılmıştır; bu yalnızca zayıflık yaratan bir fikirdir. Aynı şekilde çocukları “umacılardan”, goblinlerden ve benzerlerinden söz ederek korkutmak da zalimliktir; Bu şekilde aşılanan korku devam edebilir ve çocuğun daha sonraki yaşamını ve kaderini mahvedebilir.

Yalnızca iyi örnekler belirleyin. Bir çocuğun sahip olması gereken tüm nitelikleri sıralamak gereksizdir ve bu bölümün kapsamına girmez. Açıklamak istediğim tek şey, telkin ve kendi kendine telkinin bir çocuğun eğitiminde kullanılmasıdır. Hepimiz "örneğin kuraldan daha iyi olduğunu" biliyoruz, ancak kendi kendine telkinin gücünü inceledikten sonra bunun doğruluğunu daha büyük bir güçle anlıyoruz. Çocuklar telkine karşı özellikle duyarlıdır; iyi ya da kötü, gördüklerini kopyalamaya her zaman hazırdırlar. Dolayısıyla ebeveynlerin ve eğitimcilerin ilk görevi sadece iyi örnekler oluşturmaktır.

Ayrıca çocuklar uykuya dalarken yapılan telkinler harika bir etki yaratarak çocuğun karakterindeki herhangi bir kusuru düzeltmek ve eksik nitelikleri geliştirmek için uygulanabilir. Her gece, çocuk tam uykuya dalmak üzereyken - ya da çoktan uykuya dalmışken - onlardan yaklaşık bir metre uzakta durun ve elde etmek istediğiniz şeyi alçak bir tonda istenilen veya kusurların düzeltilmesi için mırıldanarak, on beş veya yirmi kez tekrarlayın.

Aynı cümleleri monoton bir şekilde tekrarlamaktan korkmayın. Bilinçaltına ulaşmanın en güçlü yolu budur. Etkilenmesi için güzel söz söylenmesine gerek yok. Fikrin sade bir şekilde ifade edilmesi yeterlidir. Bundan fazlası ulaşılacak amaçları boşa çıkarır.

Karakter hayal gücüyle oluşur. Tek kelimeyle, bir çocuğun doğru türden telkinlerle aşılanması çok önemlidir. Her şey buna bağlı. Hayal gücüyle oynayın; karakteri hayal gücüyle oluşturulur. Çoğu zaman, kalıtıma atfedilen şey (fiziksel alanda olduğu kadar ahlaki alanda da) örneklerle filizlenen fikirlerin sonucudur. Bir çocuğun suçlu olarak doğduğuna inanmak imkansızdır. Kendi kendine telkinle bir kişi haline gelir, tıpkı doğru yönde yönlendirilen kendi kendine telkin sonucunda topluluğun değerli bir üyesi haline gelebileceği gibi.

## “İstediğini elde edeceğinden kesinlikle emin ol.”

### 3.20 KADERİMİZİN EFENDİLERİ

Molière'in oyunundaki "Burjuva Gentilhomme" Mösyö Jourdain, "farkında olmadan düzyazı konuşuyordu." Aynı şekilde hepimiz kendi kendimize telkin uygularız, ancak çoğu zaman bunun bilincinde olmadan.

Kendi kendine telkin, bir dereceye kadar otomatik olabilir, yani bilinçli bir düşünceden esinlenmeyebilir veya yönlendirilmeyebilir. Ama mekanizmasını öğrendiğimizde ve onu kendi amaçlarımız için nasıl

kullanabileceğimizi keşfettiğimizde, yaşamlarımızda ne kadar güçlü bir faktör haline gelecektir! Nefes alma eylemi otomatiktir; ancak nefes alma şeklimizi değiştirebiliriz. Belirli bir şekilde nefes almayı öğrenerek ve düzenli nefes egzersizleri yaparak sağlığımızı iyileştirebiliriz. Kendi kendine telkin de öyle. Gücünün farkına vardığımızda ve onu kontrol etmeyi öğrendiğimizde, kaderimizin efendisi oluruz.

Bebekler otomatik olarak kendi kendine telkin uygularlar. Size bu otomatik uygulamanın bir örneğini vereyim. Yeni doğmuş bir bebek beşiğinde ağlamaya başlar. Annesi onu hemen kucağına alır. Bebek ağlamayı bırakır ve tekrar beşiğe yerleştirilir. Bunun üzerine ağlama yeniden başlar, ancak bebek beşiğinden kaldırıldığında bir kez daha durur.

İşlem neredeyse sınırsız sayıda tekrarlanabilir ve her zaman aynı sonuç elde edilebilir. Bilinçli düşünceden yoksun olan çocuk, otomatik olarak kendi kendine telkin uygulamaktadır. Bilinçdışı annesinin kollarına alınma arzusunun tatminini ağlayarak elde eder. Direnilirse, beşiğinde tek başına ağlamaya bırakılırsa bilinçaltı bunu fark edecek ve bebek ağlama zahmetine katlanmayacaktır çünkü bunun hiçbir etkisi olmayacağını bilir.

Kendi kendine hakim olmanın sağlık anlamına geldiğini anlayın. Ve bu doğumdan ölüme kadar herkes için böyledir. Kendi kendimize telkinle yaşıyoruz; bilinçaltımız tarafından yönetiliyoruz. Ne mutlu ki, onu mantığımızla yönlendirebiliyoruz. Ancak diğer her şey gibi kendi kendine telkin biliminin de öğrenilmesi gerekir. Bu, bilinçaltının kontrolünün elde edilebilmesi için kişinin kendini eğitmesi meselesidir; yani özefendilik ve sağlık.

**"Hasta olmaktan korkmak hastalığa davetiye çıkarmaktır."**

### 3.21 KORUNMA TEDAVİDEN DAHA İYİDİR

İyi sağlık fikri iyi sağlığı doğurur ve eğer tesadüfen bir hastalığa yakalanırsak, kendi kendine telkin uygulayarak hastalığa direnme ve hastalıktan hızla kurtulma şansımız, ilkeleri hakkında hiçbir şey bilmediğimiz duruma göre çok daha fazla olacaktır.

Salgın sırasında bunu fark etmediniz mi? Böyle zamanlarda, kendileri için endişelenmeden ve hastalığa yakalanmayacaklarından emin olduklarını kendilerine söylemek dışında salgını düşünmeyen, sakin bir şekilde işlerine devam eden insanların neredeyse her zaman bağışıklık kazandığı bilinen bir gerçektir. ve bulaşmadan kurtulun. Öte yandan, etrafındaki vakalardan korkan ve düşüncelerini sürekli olarak mevcut hastalık üzerinde yoğunlaştıran sinirli kişilerin, tüm önlemlere rağmen hastalanmaları kaçınılmazdır.

**"Sana mucize gibi görünen şeylerin tamamen doğal bir nedeni vardır. Eğer bunlar sana olağanüstü görünüyorsa, bunun tek nedeni, sebebini gözden kaçırmış olmandır."**

## 3.22 MODERN MUCİZELER

Telkin gücünün şaşırtıcı örnekleri Paris Fakültesi'nin yıllıklarında kayıtlıdır. Profesör Bouchet, diğerlerinin yanı sıra şunları da anlatıyor: Yaşlı bir kadın, umutsuz bir cerrahi operasyon geçirdikten sonra ölüyordu. Oğlu iki gün sonra Hindistan'dan gelecekti. İnsani açıdan bakıldığında onun bu kadar uzun yaşaması imkansızdı. Öneri yöntemine başvuruldu. Kendisinin daha iyi olduğu ve yarın oğlunu göreceği söylendi. Sonuç tam bir başarıydı. İki hafta sonra yaşlı kadın hâlâ hayattaydı. Ve tıbbi açıdan bakıldığında bu bir mucizeydi.

Görünüşe bakılırsa, bir adamın birkaç yıl önce Nancy'de önemli bir pozisyona gelmesi de aynı derecede mucizeviydi. Sinüzit hastası olarak yanıma geldi. On bir ameliyat geçirmişti ama korkunç hastalık tahribatını sürdürüyordu. Fiziksel ve ahlaki olarak çok kötü bir durumdaydı. Talihsiz adam, gece gündüz aralıksız, uyumasını engelleyen dayanılmaz baş ağrılarıyla işkence gördü. Zayıflığı aşırıydı ve iştahı yoktu. Çoğu zaman kanepede çaresiz kalıyordu.

İtiraf etmeliyim ki onun için bir şeyler yapabileceğime dair pek umudum yoktu. Ancak onu telkinlerin etkili olduğuna ikna etmek için çok çaba harcadım. Her ne kadar beş ya da altı oturumda herhangi bir iyileşme olmamış gibi görünse de, hasta olan adamın ona açıkladığım teorilerin doğruluğuna mutlak bir inanç kazandığını görebiliyordum. Bana her gün bilinçaltını hastalığını iyileştirme fikrine yönlendirdiğini söyledi. Sonra bir gün hafif bir iyileşme hissettiğine inandığını ancak tam olarak emin olmadığını söyledi. Ancak gerçek buydu ve gelişme devam etti. Bunu hızla tam bir tedavi izledi. Bugün o adam son derece sağlıklı, yorulmadan çalışabiliyor. Günlük olarak meydana gelen burun akıntıları kesildi.

Kolektif kendi kendine telkinle ilgili dikkat çekici başka bir vakayı hatırlıyorum. bu sefer aşağı yukarı “otomatik”. Olay, Paris'te Doktor Renaud'un hastane servisinde yaşandı. Tüberküloza çare olduğu iddia edilen yeni bir serum daha yeni keşfedilmişti. Hastalar üzerinde denendi. Görünüşe göre, enjeksiyonların bir sonucu olarak, hepsinde anında bir iyileşme görüldü. Öksürük azaldı, diğer semptomlar ortadan kalktı ve hepsinin genel durumu çok tatmin edici olmaya başladı. Ne yazık ki! Kısa bir süre sonra, hastaların bilinçsizce bu kadar çok şey beklediği ünlü serumun, daha önce testleri olumsuz sonuç veren sıradan bir ilaçtan başka bir şey olmadığı anlaşıldı. İllüzyonlarının kaybolmasıyla birlikte hasta erkekler ve kadınlar, kazandıkları tüm iyileşmeyi bir anda kaybettiler ve eski semptomları yeniden ortaya çıktı.

Geçmişte olduğu gibi zamanımızda da mucizeler oluyor. “Mucize” denilen şeyleri kastediyorum. Çünkü elbette mucize diye bir şey yoktur. Modern mucize, kendi kendine telkin (doğanın bize emanet ettiği harika güç) tarafından gerçekleştirilir ve eğer onun gizemlerini araştırırsak, insani olasılıkların sınırları dahilinde bizi çok güçlü kılacaktır. Kadercilik ve kadercilik anlamını yitirecek. Hayır, bizim hatalı hayal gücümüz dışında var olamazlar. Çünkü zaman zaman yollarımıza çıkabilecek dış koşulların ve

koşulların her zaman üzerinde yükselerek kaderimizi şekillendirecek olan yalnızca biziz.

**“Kendimize, başkasının yapabileceğinden çok daha güçlü önerilerde bulunabiliriz; o kişi kim olursa olsun.”**

### 3.23 BEN ŞİFACI DEĞİLİM

Özgürlük Anıtı'nın gölgesi altında, kendimi Majestic'e özel olarak benim mütevazi insanımla tanışmak için gelen çok sayıda gazetecinin soru bombardımanı altında bulduğumda, bu heykelde uyanan ilgi hakkında belli belirsiz bir fikir edinmeye başladım. Konferans turumun duyurusu ile

Amerika. Kısa bir süre sonra, beni arkadaşlarımla birlikte geçici evime götürmek için bekleyen güçlü Amerikalı polisler gemiden otomobile kadar bana eşlik ettiğinde ve beni karşılamak için toplanmış kalabalığı gördüğümde, bunu yapmam gerektiğine anlatılamaz bir şekilde şaşırdım ve duygulandım. Böyle bir karşılamaya layık görülüyordum. Amerikan halkıyla ilk temasımda beni yakalayan o şaşkınlık duygusunun etkisi hâlâ üzerimde. Aslında birçok insanın benim ve güçlerim hakkında oluşturduğu fikirlerin farkına varmamla birlikte şaşkınlığım her geçen gün daha da arttı.

İnsanların bana fanatik bir inanç beslemesini istemiyorum. Körü körüne inancın her zaman hasta bir kişinin iyileşme şansını destekleyen bir değer olduğu elbette doğrudur. İyileşeceklerine dair zihinlerinde yerleşmiş bir inançla bana gelen insanlar, beni görmeden önce iyileşme yolunun yarısından fazlasını geçmiş oluyorlar.

Ancak benimle doğrudan iletişime geçebilecek kişilerin sayısı, zorunlu olarak, nispeten az olmalıdır. İyileştirme konusunda olağanüstü bir manyetik güce sahip olsam bile -ki bunu kesinlikle yapmadığımı beyan ederim- bu gücün sonuçları bariz sebeplerden dolayı sınırlı olacaktır. Oysa öğrettiğim sistemin potansiyellerinin hiçbir sınırı yok.

Yani herkese kişisel olarak ulaşamıyorum ama herkes kendi kendine telkin uygulayabiliyor. Bu nedenle amacım yalnızca size kendinizi nasıl iyileştireceğinizi göstermektir. İyileştirebileceğim şeklindeki tamamen yanlış düşünceden kendinizi kurtarın: Ben şifacı değilim.

**"Eğer şüphe varsa sonuç yoktur."**

### 3.24 ŞİFA VE DOKTOR YOK

Amerika'nın yaptığı hatayı ilk kez gazete muhabirleri bana "Doktor" ve "Profesör" diye hitap ettiğinde anladım - ve onları "Ben doktor ya da profesör değilim" hatırlatmasıyla düzeltmek zorunda kaldım. Gazeteler "kliniklerimde" uyguladığım tedavilerden bahsetmeye devam ediyor - bu arada başka bir kötü söz de, çünkü seçilmiş sayıda hastayla buluştuğum küçük toplantılar, onları kendi kendilerini iyileştirebileceklerine ikna etmek içindir. veya en azından kayda değer bir iyileşme elde edin.

Evet, bu zavallı insanların çoğunun benim öğretilerimden faydalandığını görmek benim için bir mutluluktu. Ancak bu yöntemlere olan inancımı yüz binlerce kişiye yaymayı başarırsam ve onlara beni hiç görmeden kendilerini iyileştirebilecekleri bilgisini aşılarsam sevincim daha da büyük olacaktır. Ve sonuç elde etmek için benimle kişisel temasa geçmenin gerekli olduğu izleniminin devam etmesine izin verilirse, bu hedefe ulaşmak imkansız olacaktır.

Ne yazık ki bazı insanları, onlar üzerinde belirli bir etkide bulunmadığıma ikna etmek çok zor. Onlara bana değil kendilerine güvenmeleri gerektiğini söylediğimde genellikle şu cevabı veriyorlar: "Ne söylediğin umurumda değil, gücü kullanıyorsun ve seninleyken, yanında olduğumdan daha iyi sonuçlar alıyorum." yalnız." Pek çok durumda bu doğru olabilir. Ancak bunun nedeni, daha önce de belirttiğim gibi, bana gelecek kadar inancı olan bir kişinin, bu inanç sayesinde zaten yarı yarıya iyileşmiş olmasıdır.

Sorunun başka bir yönü daha var. Eğer gerçek bir güce sahip olsaydım, bunun herkes üzerinde aynı etkiyi yaratması gerekirdi. Ancak durum böyle değil. Bazıları üzerinde etkim kesinlikle sıfırdır. Başkalarına göre bu çok büyük olabilir. Bu da bunun sistemimin etkililiği açısından önemli bir faktör olmadığını ve olamayacağını kanıtlıyor. Benim “gücüm” daha önce de açıkladığım gibi sadece bazı insanların hayal gücünde var. Hayal gücü çok güçlüdür, dolayısıyla böyle durumlarda gerçekten sağlığın iyileşmesine yardımcı olur. Ama benimle kişisel temasın gerekli olduğunun düşünülmesine izin vermek üzücü bir davranış olur. Herkesin ihtiyacı olan tek şeyin, kendi kendine telkin ilkelerinin (ki bu basitliğin ta kendisidir) uygun şekilde anlaşılması ve etkililiğine olan inanç olduğunu anlamasını istiyorum.

## "Zengin olduğunu düşünen zengin, fakir olduğunu düşünen ise fakirdir."

### 3.25 KENDİ KENDİNİ TELKİNİN DİNLE İLİŞKİSİ YOKTUR

Ben sadece binlerce yıldır bilinen gerçekleri uyguluyorum. Hiçbir şey icat ettiğimi iddia etmiyorum. Binlerce yıl önce gerçek olduğu bilinen teorileri yalnızca günlük kullanıma yönelik basit bir formüle indirgedim. Bazılarının çıkardığı gibi, yeni bir inanç icat etmedim. Bir gün gazetelerden birinin röportaj yaptığı bir beyefendi, kendi kendine telkin yöntemimi "Kiliseye doğrudan meydan okuma" olarak tanımladı.

İtiraf etmeliyim ki din ile kendi kendine telkin arasında herhangi bir ilişki göremiyorum.

Tıp Kiliseye bir meydan okuma mıdır? Kendi kendine telkin, varlığımızın yalnızca doğal güçlerinin ve işlevlerinin kullanılmasıdır ve Katolikler, Protestanlar, Müslümanlar veya Budistler tarafından, bu kiliselerin veya dinlerin hiçbir kuralını veya doktrinsel ilkesini ihlal etmeden uygulanabilir. Aziz Pavlus "Dağları yerinden oynatan İman"dan söz

etmemiş miydi? Yaratıcının bize bahşettiği yetilerden yararlanmak elbette yanlış olamaz!

Kendi kendine telkinin dinle hiçbir bağlantısı yoktur. Bazı dini Liderler kendi kendine telkin konusuna şüpheyle bakıyor çünkü bu, benim yarattığım varsayılan "mucizelerle" ilişkilendirilmeye başlandı. Şimdi söylediğim gibi mucizeler yoktur. Hiçbirini asla başaramadım ve asla başaramayacağım. Aslında "mucizevi" denilen tedaviler, en basit ve en kolay açıklanabilen tedavilerdir. Hastaların aslında sadece hasta olduklarını düşündüklerini kanıtlıyorlar. Düşünce semptomları yarattı (veya uzattı) ve bu bakımdan gerçekten hastaydılar. Ama onlara, hayal gücüyle hastalıklarının üstesinden gelinebileceği hemen anlatıldı ve böylece tedavi edildiler. Amerika'da karşılaştığım olağanüstü sempatik ilginin ışığında, maruz kaldığım birkaç eleştiriye cevap vermek benim için oldukça gereksiz görünebilir. Ama tüm yanlış anlamaları ortadan kaldırmak için sabırsızlanıyorum. Ciddi düşünen in-sanlar tarafından ciddiye alınmak isterim. İleri sürdüğüm teorilerin, en basit ifadelerine indirgenmiş olsa da, yine de bilimsel gerçeklerin temeli üzerine inşa edildiğine herkesin ikna olmasını istiyorum.

# 4. BÖLÜM KENDİ KENDİNİ TELKİN HAKKINDA EK PRATİK NOTLAR

**Yazan: Cyrus Harry Brooks**

## “Mümkünse her zaman yapmanız gereken şeyin kolay olduğunu düşünün.”

### 4.1 DÜŞÜNCE VE İRADE

Bilinçaltının bir fikri kabul etmesini sağlayabilirsek, gerçekleşme otomatik olarak gerçekleşir. Kendi kendine telkin uygulamasında karşılaştığımız tek zorluk, kabulü sağlamaktır ve bu, Émile Coué'nin yönteminin tatmin edici bir şekilde üstesinden geldiği bir zorluktur.

Gece yatağa girdiğimizde rahat bir duruş alırsak, kaslarımızı gevşetir ve gözlerimizi kapatırsak, doğal olarak hayal kurmaya benzer bir yarı bilinç durumuna düşeriz. Eğer daha sonra arzu edilen bir fikri zihne sokarsak, bu fikir günlük yaşamın engelleyici çağrışımlarından kurtulur. Kendini benzerlikle ilişkilendirir ve kendi yüküyle aynı nitelikteki duyguları çeker. Böylece bilinçaltının bunu kabul etmesi sağlanır ve kaçınılmaz olarak etkili bir ototelkin haline getirilir. Bu süreci her tekrarladığımızda fikrin çağrışım gücü artar, duygusal değeri artar ve bunun sonucunda ortaya çıkan kendi kendine telkin daha güçlü olur.

Bu, bilinçaltının normalde kolayca kabul etmeyeceği bir fikri kabul etmesini sağlayabileceğimiz anlamına gelir. Hastalıklarla dolu bir zihne sahip olan kişi, bilinçaltını her gün iyileştirici düşüncelerle doldurarak yavaş yavaş sağlık fikirlerini aşılayabilir. Kullandığımız araç düşüncedir ve başarının temel koşulu bilinçli zihnin dinlenmeye bırakılmasıdır.

Şimdiye kadar kendi kendine indüklenen yöntemlerden yararlanmaya çalışan sistemler Telkinler güvenilir sonuçlar elde etmekte büyük ölçüde başarısız oldular çünkü düşünceye güvenmediler, irade gücünü kullanarak bilinçaltını bir fikri kabul etmeye zorlamaya çalıştılar. Açıkçası, bu tür girişimler başarısızlığa mahkumdur. İrade gücümüzle çaba harcayarak otomatik olarak kendimizi uyandırırız, bilinçaltının rahatlatıcı dalgasını bastırırız ve böylece başarılı olabileceğimiz koşulları yok ederiz.

Bunun nasıl gerçekleştiğine daha yakından dikkat etmek faydalı olacaktır. Bir mağdur, Zihni sağlıksız düşüncelerle dolu olan kişi, iyi bir öneriyi kabul etmeye kendini zorlamak için oturur. Bir sağlık düşüncesini gündeme getirir ve bunu bilinçaltına yerleştirmek için irade çabası gösterir. Bu çaba onu tam uyanıklığa kavuşturur ve böylece alışılagelmiş çağrışım olan hastalığı çağrıştırır. Sonuç olarak, kendisini istediğinin tam tersini düşünürken bulur.

İradesini tekrar çağırır ve sağlıklı düşünceyi hatırlar, ancak artık her zamankinden daha uyanık olduğundan, olumsuz çağrışım eskisinden çok daha hızlı ve güçlüdür. Hastalık düşüncesi artık tamamen zihninin hakimiyetindedir ve iradesinin tüm çabaları onu yerinden çıkarmakta başarısız olur. Aslında ne kadar çok mücadele ederse, kötü düşünce onu o kadar ele geçirir.

Bu bize Coué'nin başarısının borçlu olduğu keşfe dair bir fikir veriyor: İrade bir fikirle çatıştığında, fikir her zaman öne çıkıyor.

Elbette bu sadece kendi kendine telkin için değil, aynı zamanda günlük yaşamda ortaya çıkan spontan telkinler için de geçerlidir. Birkaç örnek bunu açıkça ortaya koyacaktır. Çoğumuz, yerine getirmemiz gereken zor bir görev olduğunda, şans eseri cesaret kırıcı bir kelimenin aklımıza yerleşeceğini, özgüvenimizi tüketip zihnimizi başarısızlığa ayarladığını biliyoruz. İrade gücümüzün tüm çabaları hâlâ onu atlatamıyor; aslında onunla ne kadar mücadele edersek, ona o kadar takıntılı hale geliriz. Sahne korkusu yaşayan kişinin ruh hali de buna çok benzer. Başarısızlık fikirlerine takıntılıdır ve iradesinin tüm çabaları bunların üstesinden gelmek için güçsüzdür. Aslında rahatsızlığını bu kadar bütünleyen şey, çaba ve gerginlik halidir.

Spor da bu yasanın işleyişine dair birçok örnek sunuyor. Bir tenisçi önemli bir maç için görevlendirilmiştir. Elbette kazanmak istiyor ama kaybedeceğinden korkuyor. Maç gününden önce bile korkuları kendini göstermeye başlar. O gergin ve "keyifsiz". Aslında bilinçaltı, zihnindeki düşüncelerin, başarısızlıkların gerçekleşmesi için en uygun koşulları yaratıyor. Oyun başladığında yeteneği onu terk etmiş gibi görünüyor. İradesinin kaynaklarını çağırır ve kendini iyi oynamaya zorlamaya çalışır, eski el becerisini yeniden yakalamak için her türlü siniri zorlar. Ancak tüm çabaları onun daha da kötü oynamasına neden oluyor. Ne kadar çabalarsa o kadar başarısız olur. Çağırdığı enerji, iradesine değil

zihnindeki fikre, kazanma arzusuna değil, baskın başarısızlık düşüncesine itaat eder.

Sinirli golfçü için sığınağın ölümcül çekiciliği de aynı nedenden kaynaklanmaktadır. Golf topunun en elverişsiz noktaya gittiğini akıl gözüyle görür. İstediği sopayı kullanabilir, uzun ya da kısa bir yolculuk yapabilir; sığınak düşüncesi zihninde hakim olduğu sürece, top kaçınılmaz olarak oraya doğru yolunu bulacaktır. Kendisine yardım etmek için iradeye ne kadar çok ihtiyaç duyarsa, durumunun o kadar kötü olması muhtemeldir. Başarı çabalamakla değil, doğru düşünmekle elde edilir. Şampiyon golfçü veya tenisçi, güçlü bir yapıya ve muazzam bir iradeye sahip bir kişi değildir. Tüm hayatı, üstün olduğu oyundaki başarı düşüncesinin hakimiyetindeydi.

Sınava giren öğrenciler bazen şu acı deneyimi yaşarlar: Sınavı okuduklarında tüm bilgilerinin bir anda kendilerini terk ettiğini fark ederler. Zihinleri dehşet verici bir boşluktur ve konuyla ilgili tek bir düşünce bile hatırlayamamaktadırlar. Dişlerini ne kadar sıkarlarsa ve irade güçlerini harekete geçirirlerse arzu edilen fikirler o kadar uzaklaşır. Ancak daha sonra muayene odasından çıktıklarında ve gerginlik azalınca, aradıkları fikirler umut verici bir şekilde zihinlerine geri dönüyor. Unutkanlıkları daha önceden zihinde beslenmiş başarısızlık düşüncelerinden kaynaklanıyordu. İrade gücünün uygulanması yalnızca felaketi daha eksiksiz hale getirdi.

Bu genellikle uyuşturucu bağımlısının, alkoliğin ya da başka bir şiddetli arzunun kurbanının kafa karıştırıcı deneyimini açıklar. Zihni tatmin olma arzusuyla takıntılıdır. İrade gücünün onu dizginleme çabaları onu yalnızca daha fazla hakimiyet altına alır. Tekrarlanan başarısızlıklar onu uzun uzadıya kendini kontrol etmekte güçsüz olduğuna ikna eder ve kendi kendine telkin işlevi gören bu fikir onun iktidarsızlığını artırır. Böylece çaresizlik içinde kendini takıntılarına kaptırır ve hayatı enkazla son bulur.

Artık sadece çaba anlamındaki iradenin bir düşünceyi yenmek konusunda yetersiz olduğunu değil, aynı zamanda irade büyük silahlarını kaldırdığı anda düşüncenin onları yakalayıp kendisine karşı çevirdiğini de görebiliyoruz.

Charles Baudouin'in ters çaba yasası (veya dönüştürülmüş çaba yasası) adını verdiği bu gerçek, Coué tarafından şöyle ifade ediliyor:

**"Hayal gücü ile irade çatıştığında, her zaman hayal gücü galip gelir."**

Veya:

**"İrade ile hayal arasındaki çatışmada, hayalin gücü iradenin karesiyle doğru orantılıdır."**

Matematiksel terimler elbette sadece mecazi olarak kullanılıyor. Böylece, iradenin -birçok insanın sandığı gibi- yaşamın hakim hükümdarı olmadığı, değirmeni çevirmeye ya da sütunları yıkmaya muktedir kör bir Samson olduğu ortaya çıkar.

Kendi kendine telkin çatışmayı önleyerek başarılı olur.

Yanlış düşünceyi doğruyla değiştirir ve Yeni Ahit'te belirtilen şu prensibi bilim alanında tam anlamıyla uygular:

## "Kötülüğe direnme, kötülüğü iyilikle yen."

Bu doktrin hiçbir şekilde iradenin olumsuzlanması değildir. Sadece onu doğru yere koyar, daha yüksek bir güce tabi kılar. Bir anlık düşünmek, iradenin düşüncenin hizmetkarından daha fazlası olamayacağını göstermeye yeter. Hayal gücü ona bir amaç sağlamadığı sürece iradeyi kullanamayız. Basitçe isteyemeyiz; bir şeyi istemeliyiz ve o şey zihinlerimizde bir fikir olarak var olur.

İrade gücü, zihindeki fikirle uyum içinde olduğunda doğru şekilde hareket eder.

Peki fikrimizi sorunsuz bir şekilde hayata geçirirken bir engelle karşılaştığımızda ne olur? Evet, bu engel golfçü sığınağı gibi bizim dışımızda da var olabilir ama aynı zamanda aklımızda bir fikir olarak da var olmalı, yoksa farkına varmayız. Bu olumsuz zihinsel imajın orada kalmasına izin verdiğimiz sürece, irademizin onu aşma çabaları onu daha da karşı konulmaz hale getirir. Bir keçinin tuğla duvara çarpması gibi başımızı ona doğru çeviriyoruz.

Aslında bu şekilde en küçük zorluğu bile aşılmaz hale gelinceye kadar büyütebiliriz. Köstebek yuvalarını dağlara dönüştürebiliriz. Bu tam olarak derin kaygılı veya gergin bir kişinin başına gelebilecek şeydir. Bir zorluk fikri zihninde değişmeden varlığını sürdürüyor ve bunun üstesinden gelmek için gösterdiği tüm çabalar, onu alt edene kadar sadece onun boyutlarını artırıyor - ve bir caddeyi geçmeye ya da basit bir şey yapmaya çabalarken bayılıyor.

Ama fikri değiştirdiğimiz anda sıkıntılarımız ortadan kalkıyor. Akıl aracılığıyla engel fikrini (örneğin “hastayım”) nihai çözüm fikrini (örneğin “sağlıklıyım”) değiştirebiliriz. ve sonumuza muzaffer bir şekilde ulaşmaya doğru ilerleyebiliriz.

Hedefimize ulaşmak için benimsediğimiz araç, önden bir saldırı, yani bir engelin güç kullanarak aşılması olabilir. Ancak biz bu gücü devreye sokmadan önce, zihnimizin onu onaylaması, onun olası başarısı fikrini olumlu bir şekilde aklında bulundurması gerekir. Aslında engelin saldırımızla çoktan yıkılmış ve düzleşmiş olduğunu düşünmüş olmalıyız. Aksi takdirde, yukarıda tasvir edilen çatışmaya kendimizi dahil etmek zorunda kalırız ve gücümüz, nafile bir iç savaşta tükenir.

Bir engele karşı güçlü bir saldırıda çaba gösteririz ve çabanın -etkili olması için- akıl tarafından onaylanması ve bir dereceye kadar başarı fikrinden önce gelmesi gerekir.

Dolayısıyla dış dünyayla olan açık ilişkilerimizde bile düşünce her zaman irade gücünün efendisidir. Eylemimiz içe dönük olduğunda bu daha da artar! Kendi kendine telkin uygularken, düşüncelerin tek gerçek olduğu zihinde yaşarız: Düşüncenin kendisinden başka hiçbir engelle karşılaşamayız.

Açıkça görülüyor ki, kendi kendine telkinde önden bir saldırı - çaba sarf edilmesi - asla kabul edilemez, çünkü bu, irade ve düşünceyi doğrudan birbirine karşıt hale getirir. Kendi kendine telkinde, düşüncelerimizin bir engelin salt tanınmasından, onu aşmanın yolları fikrine çevrilmesi, dışa dönük eylemde olduğu gibi artık gerekli değildir. Kendi kendine telkin kendi başına engeli ortadan kaldırır: Doğru fikri bulduğumuzda amacımıza zaten ulaşmış oluruz.

Dolayısıyla, kendi kendine telkin uygulaması sırasında çaba göstererek, zihin dünyasında, dışsal madde dünyasında kullanılmak üzere tasarlanmış bir aracı kullanırız. Sanki kitabı konserve açacağıyla parçalayarak bir matematik problemini çözmeye çalışmışız gibi.

O halde iki nedenden dolayı, kendi kendine telkin uygulaması sırasında çabanın araya girmesine asla izin verilmemelidir: Birincisi, bizi uyandırdığı ve bilinçaltının hafif dalgasını bastırdığı için; ikincisi, düşünce ile irade arasında çatışmaya yol açmasıdır.

Önceki örneklerin incelenmesinde bir başka ilginç gerçek ortaya çıkıyor. Her durumda, zihni meşgul eden fikrin son aşamada olduğunu, tamamlanmış bir gerçek olduğunu görüyoruz. Golfçü topunun ne yazık ki sığınağa düştüğünü, tenisçinin yenilgisini, öğrencisinin ise başarısızlığını düşünüyordu. Her durumda bilinçaltı, düşünceyi kendi yöntemiyle gerçekleştirdi ve kaçınılmaz olarak amaca, olumsuz fikrin farkına varmaya en uygun aracı seçti.

Golfçü için en hassas fiziksel ayarlamalar gerekliydi. Duruş, kavrama ve sallanmanın hepsi kendi rollerine katkıda bulundu, ancak bu fiziksel ayarlamalar bilinçaltında yapıldı; bilinçli zihin bunların farkında değildi. Buradan, amacımıza nasıl ulaşacağımızı önermemize gerek olmadığını görüyoruz. Zihnimizi arzu edilen son düşüncesiyle doldurursak, o sonun mümkün olması şartıyla, bilinçaltımız bizi en kolay, en direkt yoldan o hedefe ulaştıracaktır.

Burada "şans" denen şeyin ardındaki gerçeğe bir göz atıyoruz. Bize her şeyin bekleyen kişiye geldiği söylendi ve bu kelimenin tam anlamıyla doğrudur - yeter ki doğru ruh halinde beklesin. Bazı insanlar iş hayatında çok şanslıdır; dokundukları her şey "altına dönüşüyor" gibi görünüyor. Başarılarının sırrı, başarılı olmayı güvenle beklemelerinde yatmaktadır.

"Yeni Düşünce" ekolüne kadar gitmeye ve telkinin insanın kendi doğası dışındaki aşkın yasaları harekete geçirebileceğini iddia etmeye gerek yok. Başarıyı -hangi türde olursa olsun- bekleyen insanın, çevresinde bunu başarmak için bilinçaltında doğru tutumu sergileyeceği oldukça açıktır. Ona sadece geçici fırsatlar sunulsa ve içsel uygunluğu sayesinde doğal olarak etrafındaki koşullara hükmetse bile, istemeden başarılı olacaktır.

İnsan çoğu zaman hayat denizlerinde yol alan bir gemiye benzetilmiştir. O gemide motor irade, düşünce ise dümendir. Eğer gerçek rotamızdan sapıyorsak, tüm gücümüzle ilerlemek için çağrı yapmak yararsız olmaktan da ötedir; tek umudumuz dümenin yönünü değiştirmektir. "Derdinizi düşünmekten korkmayın, ona 'Senden korkmuyorum' deyin. Bir eve girerseniz ve bir köpek aniden üzerinize havlayarak atlarsa, doğrudan gözlerinin içine bakın, o da sizi seni ısırmam. Ama korkarak arkanızı dönerseniz, dişlerini kısa sürede bacağınıza geçirir."

## 4.2 KENDİ KENDİNİ TELKİN İÇİN BAZI GENEL KURALLAR

Bir fikrin yarattığı güçlü etkiyi bildiğimiz için, aklımıza giren düşünceler üzerinde daha dikkatli bir sansür uygulamanın önemini görmeliyiz.

Düşünce, yaşamlarımızda yasama gücüdür, tıpkı iradenin yürütme gücü olduğu gibi. Hapishanelerdeki mahkûmların eyaletteki yasama görevlerinde bulunmalarına izin vermenin akıllıca olduğunu düşünmüyoruz; yine de günah ve hastalık fikirlerini beslediğimizde suçluların ve düşünce çılgınlarının varlığımızın devletindeki yönetim gücünü gasp etmesine izin veririz.

O halde gelecekte sağlık, başarı ve iyilik. Tüm moral bozucu konuşma konularına ihtiyatlı yaklaşmalıyız: Gazeteleri dolduran günlük suç ve felaketler listesi, ayrıca üzüntüyü sanatının büyüsüyle güzelliğe dönüştürmeden duygularımızı rahatsız eden romanlar, oyunlar ve filmler.

Bu, her zaman bilinçli bir şekilde kendimizi incelememiz gerektiği, zararlı fikri daha başlangıç aşamasındayken ortadan kaldırmaya hazır olmamız gerektiği ya da devekuşunun başımızı kuma sokma ve hastalığın ve kötülüğün hiçbir gerçek olmadığını ilan etme politikasını benimsememiz gerektiği anlamına gelmez. varoluş. Biri bencilliğe, diğeri ise duyarsızlığa yol açar.

Görev bazen dikkatimizi başlı başına kötü ve moral bozucu şeylere vermemizi gerektirir. Dostluğun ve insani sempatinin talepleri hayati öneme sahiptir ve ahlaki kayıp yaşamadan bunları görmezden gelemeyiz.

Ancak bu tür konulara yaklaşmanın olumlu ve olumsuz bir yolu var.

Sempati çoğu zaman pasif bir süreç olarak kabul edilir; bu sayede başkalarının kasvetinden, zayıflığından ve zihinsel sağlıksızlıklarından kendimizin etkilenmesine izin veririz. Bu sempatinin sapkınlığıdır. Bir

arkadaşınız bir hastalıktan muzdaripse, aynı hastalığı kendinize bulaştırarak sempatinizi kanıtlamaya çalışmazsınız. Bunun topluluğa karşı bir suç olduğunu kabul edersiniz. Yine de pek çok insan, sanki bu bir hayırseverlik eylemi ve komşularına karşı görevlerinin bir parçasıymış gibi, sağlıksız fikirler nedeniyle enfeksiyona maruz kalıyor.

Aynı şekilde insanlar, sanki bu şekilde üretilen zihinsel depresyonun uzaktaki kurbanlar için bir değeri varmış gibi, zihinlerini üzücü savaş ve kıtlık hikayelerine maruz bırakırlar. Bu açıkça yanlıştır ve bunun tek sonucu okuyucuda karamsarlığa ve sağlıksızlığa neden olmak ve böylece onu ailesine yük haline getirmektir.

Bu tür felaketlerin bilinmesi gerektiği tartışılmaz ama biz bunlara daha önce belirtildiği gibi tepki vermelidir. Kötülüğün pasif bir şekilde tanınmasının yerine, onun üstesinden gelmek için en uygun araçların araştırılmasını koymalıyız. O zaman ilham verici bir sonu sabırsızlıkla bekleyebilir ve irademizin güçlerini bu sonuca varmanın hizmetine sunabiliriz.

Kendi kendine telkin duygusuzluğa yol açmak şöyle dursun, yöntemi belirler ve en gerçek sempatinin uygulanabileceği araçları sağlar. Her durumda amacımız, acıyı bir an önce ortadan kaldırmak olmalıdır ve bu, kötü fikirleri kabul etmeyi reddederek, kendi zihinsel ve ahlaki dengemizi koruyarak kolaylaştırılır.

Ne zaman içimize karamsar düşünceler gelse, ister dışarıdan ister dışarıdan İçeride dikkatimizi sessizce daha parlak bir şeye aktarmalıyız. Gerçek bir hastalığa yakalanmış olsak bile, gücümüz yettiğince düşüncemizi o hastalığa bağlamaktan kaçınmalıyız.

Zihnin onun üzerinde düşünmesine izin vererek organik bir hastalığın yüz katını arttırabilirsiniz; çünkü böyle yaparak organizmamızın tüm kaynaklarını onun emrine vermiş oluruz ve yaşam gücümüzü kendi yıkımımıza yönlendirmiş oluruz.

Öte yandan, hastalığa dikkatimizi vermeyerek ve şifa verici ototelkinlerle ona karşı çıkarak, onun gücünü en aza indirmiş oluruz ve tamamen yenmeyi başarmalıyız. En ciddi organik hastalıklarda bile yanlış düşüncenin katkısı, tamamen fiziksel olandan çok daha fazladır.

Mizaçsal kusurlarımızın veya çektiğimiz acının ağırlığının, hayal gücü-müzü olağan kontrolümüzün dışına çıkardığı zamanlar vardır. Olumsuz öneriler bize rağmen işliyor; zihnimizi olumsuz düşüncelerden arındıracak güce sahip görünmüyoruz. Bu zor koşullar altında asla saplantılı fikri zorla çöpe atmaya çalışmamalıyız. Çabalarımız yalnızca ters çaba yasasını devreye sokar ve bataklığın derinliklerine doğru debeleniriz. Ancak Coué'nin tekniği bize en zorlu koşullar altında bile kendimize hakim olmamızın yollarını veriyor.

Uzak durmayı öğrenmemiz gereken tüm yıkıcı öneriler arasında hiçbiri korkudan daha tehlikeli değildir. Bir şeyden korkarken zihin yalnızca olumsuz bir fikir üzerinde durmakla kalmaz, aynı zamanda bu fikirle kendimiz arasında en yakın kişisel bağlantıyı kurar. Dahası, fikir, etkisini önemli ölçüde yoğunlaştıran bir duygu havasıyla çevrelenmiştir. Korku, olumsuz bir ototelkin maksimum gücünü vermek için gerekli her unsuru birleştirir.

Ama -ne mutlu ki- korku da korkunun kontrol edici gücüne karşı hassastır. kendi kendine telkin. Uygulanacak yöntemlerin bilincinde olan kişinin, olumlu ototelkin yoluyla zihninden çıkarmaya çalışması gereken ilk şeylerden biridir.

Kendimiz için de kusurlar üzerinde durmaktan kaçınmalıyız. komşularımızın zaafları. Eğer bencillik, açgözlülük ve kibir fikirleri sürekli aklımızın önündeyse, bunları bilinçaltımızda kabul edip kendi karakterimizde gerçekleştirmemiz büyük bir tehlikedir. Küçük bir kasabada çok yaygın olan önemsiz dedikodu ve gıybet, kınadıkları hataların aynısını üretir. Ancak bunun yerine zihinlerimizin komşularımızın erdemlerine dayanmasına izin vererek aynı erdemleri kendimizde de yeniden üretebiliriz.

Ve eğer kendi iyiliğimiz için olumsuz fikirlerden kaçınmamız gerekiyorsa, bunu diğer insanların iyiliği için çok daha fazla yapmalıyız. Kasvetli, umutsuz erkek ve kadınlar, temas kurdukları herkese zarar veren zihinsel bulaşma merkezleridir. Bazen bu tür insanlar, sanki bilinçaltıları diğerlerini kendi düşük seviyesine indirmeye çalışıyormuş gibi, istemeden daha parlak doğaların neşesini söndürmek için çaba harcıyor gibi görünürler.

Ancak sağlıklı ve iyi niyetli insanlar bile, zararlarından en ufak bir şüphe duymadan, kötü telkinleri her yere saçarlar. Bir tanıdığımıza hasta göründüğünü söylediğimizde aslında onun sağlığına zarar vermiş oluyoruz. Etki son derece hafif olabilir, ancak tekrarlandıkça güçlenir.

Bir gün içinde hasta olduğuna dair on beş ya da yirmi öneriyi kabul eden bir kişi, gerçek hastalığa giden yolun önemli bir kısmını kat etmiş demektir. Benzer şekilde, bir arkadaşımızın günlük işlerinin zorluğu konusunda düşüncesizce dertleştiğimizde ya da bunu sıkıcı ve can sıkıcı olarak gösterdiğimizde, onun başarmasını ve yürütmesini biraz daha zorlaştırırız ve dolayısıyla başarı şanslarını biraz azaltırız.

Yetişkinlerle iletişim halindeyken konuşmamızı denetlememiz gerekiyorsa, çocuklarla da daha fazla öngörüde bulunmalıyız. Çocuğun bilinçaltına yetişkinlerinkinden çok daha erişilebilirdir; bilinçli zihnin uyguladığı seçici güç çok daha zayıftır ve sonuç olarak alınan izlenimler çocukta daha büyük bir güçle kendini gösterir. Bu izlenimler çocuğun büyüyen yaşamının inşa edildiği malzemedir ve eğer hatalı malzeme sağlarsak ortaya çıkan yapı dengesiz olacaktır.

Oysa en dikkatli ve iyi niyetli anneler, her gün çocuklarının zihinlerine zayıflık tohumları ekmekle meşguldür! Küçüklere sürekli olarak üşüyecekleri, hasta olacakları, düşecekleri ya da başka bir talihsizlik yaşayacakları söylenir. Çocuğun sağlığı ne kadar hassassa, olumsuz telkinlere maruz kalma olasılığı da o kadar artar.

Çocuklar sıklıkla kötü sağlık fikrine kapılmış durumdalar ve hastalığı normal bir varoluş durumu, sağlığı ise istisnai bir durum olarak görmeye başlıyorlar. Aynı şey çocuğun zihinsel ve ahlaki yetiştirilmesi için de aynı derecede geçerlidir. Aptal ebeveynler çocuklarına ne sıklıkla yaramaz, itaatsiz, aptal, tembel veya kötü olduklarını söylüyor? Eğer bu öneriler kabul edilseydi - ki bu her zaman böyle olmuyor - Tanrıya şükür ki küçükler aslında tam da bu nitelikleri geliştireceklerdi.

Ancak hiçbir kelime söylenmese bile, bir bakış veya bir jest, istenmeyen bir otomatik telkini başlatabilir. İki yabancı tarafından ziyaret edilen bir çocuk bazen biriyle hemen arkadaş olur ve diğerinden kaçınır. Bu neden? Çünkü biri sağlıklı bir atmosferi yanında taşırken, diğeri sinirlilik veya kasvet dalgaları yayar.

**Emerson şöyle diyor:**

**"İnsanlar erdemlerini veya kötülüklerini yalnızca açık eylemlerle ilettiklerini ve erdemin ve kötülüğün her an bir nefes bile yaydığını görmediklerini sanıyorlar."**

Çocuklarda, her şeyden önce, yalnızca olumsuz fikirleri ifade etmekten kaçınmak yeterli değildir, aynı zamanda olumsuz fikirleri barındırmaktan da kaçınmalıyız. Parlak, pozitif bir zihne sahip olmadığımız sürece, bizden türetilen önerilerin pek bir değeri olmayacaktır.

Kalıtsal hastalık denilen hastalığın büyük bir kısmı ebeveynden çocuğa fiziksel olarak değil zihinsel olarak, yani çocuğun zihninde sürekli olarak yenilenen olumsuz telkinler yoluyla aktarılır. Bu nedenle, eğer ebeveynlerden biri sürekli hastaysa, çocuk sıklıkla hastalık düşünceleriyle dolu bir atmosferde yaşar. Küçüğün sürekli akciğerlerine dikkat etmesi, göğsünü sıcak tutması, soğuk algınlığına karşı dikkatli olması vb. tavsiye edilir. Yani sürekli olarak ikinci sınıf akciğerlere veya başka organlara sahip olduğu fikri zihnine sunulur. Bu fikirlerin gerçekleşmesi, yani hasta bir çocuğun fiilen üretilmesi neredeyse garanti altına alınmıştır.

Ancak bunların hepsi kristalleşmiş sağduyudan başka bir şey değil. Herkes neşeli bir zihnin sağlığı kapladığını, kasvetli bir zihnin ise hastalıklara elverişli koşullar yarattığını bilir. Atasözleri Kitabının yazarı şöyle diyor: “Neşeli bir yürek ilaç gibi işe yarar ama kırık bir ruh kemikleri kurutur.” Ancak bilimsel temeli olmayan bu bilgi hiçbir zaman sistematik olarak uygulanmadı.Duygularımızı fazlasıyla sonuç olarak değerlendirdik ve yeterince neden olarak görmedik.

Mutluyuz çünkü iyiyiz; sürecin aynı şekilde ters yönde de işlediğini fark etmiyoruz: Mutlu olduğumuz için iyi olacağız. Mutluluk yalnızca yaşam

koşullarımızın sonucu değildir; o koşulların da yaratıcısıdır. Kendi kendine telkin bu ikinci görüşe ağırlık verir.

Mutluluk her şeyden önce gelmeli. Ancak zihin düzenli, dengeli, tatlı ve neşeli düşüncenin ışığıyla dolu olduğunda maksimum verimlilikle çalışabilir. Alışkanlık olarak mutlu olduğumuzda, güçlerimiz ve yeteneklerimiz tam anlamıyla çiçek açar ve çevremizde olanı şekillendirmek için en üst düzeyde etkili bir şekilde çalışabiliriz.

Mutluluğun bir restorandaki biftek gibi sipariş edilemeyeceğini söylüyorlar. Aşk gibi onun da özü özgürlüktür. Bu doğru. Ama aşk gibi mutluluk da kur yapılabilir ve kazanılabilir. Herkesin hayatının bir döneminde yaşadığı bir durumdur. Zihnin doğasında vardır. Kendi kendine telkinin sistematik uygulamasıyla, onu sadece geçici bir ziyaretçi değil, aynı zamanda dış fırtınaların ve streslerin yerinden çıkaramayacağı, zihnin düzenli bir kiracısı haline getirebiliriz.

İçten gelen bu mutluluk fikri, düşünce kadar eskidir. Kendi kendine telkinle bunu kendi yaşamlarımızda gerçekleştirebiliriz.

"Bizi yanlış yola yönlendirmek için bilinçsizce sıklıkla kullandığımız mekanik süreci bilinçli olarak kullanarak, hayal gücümüzü -aklımızın gösterdiği gibi- doğru yola yönlendirebiliriz."

### 4.3 GENEL FORMÜLÜN AVANTAJLARI

Topunun bir sığınağa girdiğini hayal eden bir golfçünün, bilinçaltında, bu talihsiz fikrinin gerçekleşmesi için gereken fiziksel hareketleri bilinçaltında gerçekleştirdiğini gördük. Bu fikri gerçekleştirirken bilinçaltı, sahaya topa vurma arzusuna karşı çıkmasına rağmen takdire şayan bir yaratıcılık ve beceri sergiliyor. Bundan ve diğer örneklerden şu sonuca vardık: Zihin, tamamlanmış bir olgu, gerçekleşmiş bir durum fikri üzerinde durursa, bilinçaltı bu durumu üretecektir.

Bu kendiliğinden kendi kendimize telkinlerimiz için doğruysa, kendi kendine telkinlerimiz için de aynı derecede doğrudur. Bundan şu sonuç çıkıyor: Eğer sürekli olarak mutluluğu düşünürsek mutlu oluruz; sağlığı düşünürsek sağlıklı oluruz; iyiliği düşünürsek iyi oluruz. Sürekli olarak düşündüğümüz düşünce ne olursa olsun, makul olması koşuluyla, hayatımızın gerçek bir koşulu haline gelme eğilimindedir.

Geleneksel olarak bilinçli zihne çok fazla güveniriz. Bir adam baş ağrısı çekiyorsa, doktorunun yardımıyla bunun nedenini araştırır; gözlerinden mi, sindirim sisteminden mi, yoksa sinirlerinden mi kaynaklandığını keşfeder ve hatayı onarmaya en uygun ilaçları satın alır. Kötü bir hafızayı geliştirmek isterse, çeşitli bilişsel eğitim yöntemlerinden birini uygular. Eğer zararlı bir alışkanlığın kurbanıysa, buna irade gücüyle karşı koymak zorunda kalır; bu da çoğunlukla gücünü tüketir, kendine olan saygısını zayıflatır ve onu yalnızca bataklığın daha da derinlerine sürükler.

Kendi kendine telkin yöntemiyle karşılaştırıldığında ne kadar basit!

Sadece istediği sonucu düşünmesi yeterli: Acıdan arınmış bir kafa, iyi bir hafıza, kötü alışkanlığının hiçbir katkısının olmadığı bir yaşam tarzı… ve bu durumlar, bilinçaltının yaptığı operasyonun farkına varmadan, yavaş yavaş evriliyor.

Ancak yine de, her bir zorluk yeni bir tedavi gerektiriyorsa (biri baş ağrısı için, biri hafıza için, biri kötü alışkanlık için vb.), o zaman kendi kendine telkin uygulaması için gereken zaman uyanıklık hayatımızın önemli bir bölümünü oluşturacaktır. Neyse ki Coué daha fazla basitleştirme ortaya çıkardı. Bu, zihinsel, fiziksel ve ahlaki olmak üzere her açıdan günlük iyileştirme fikrini akla getiren genel bir formülün kullanılmasıyla elde edilir.

Orijinal Fransızcada bu formül şu şekildedir: "Tous les jours, à tous point de vue, je vais de mieux en mieux." Coué'nin en iyi İngilizce tercümesi şu: "Her gün, her bakımdan daha iyiye gidiyorum." (“Günden güne”, istenirse ifadenin başındaki “Her gün” yerine kullanılabilir.)

Bu söylemesi çok kolay bir cümle: **"Her gün, her bakımdan daha iyiye gidiyorum."** En küçük çocuk bile bunu anlayabilir ve zihin üzerinde sakinleştirici bir etki yaratan ve böylece bilinçaltının çağrılmasına yardımcı olan ilkel bir ritme sahiptir.

Ancak bu genel formülün basitlik ve kolaylık dışında kesin avantajları da vardır. Bilinçaltı, zihinsel ve fiziksel işlevlerimizin araştırmacısı olma özelliğiyle, en çok dikkat edilmesi gereken kesin başarısızlıkları ve zayıflıkları bilinçli zihinden çok daha iyi bilir. Genel formül ona bir iyileştirme, güçlendirme gücü kaynağı sağlar ve bunu ihtiyacın en acil olduğu noktalarda uygulamaya bırakır.

İnsanların erkeklik ve kadınlık ideallerinin önemli ölçüde farklılık göstermesi bir sağduyu meselesidir. Örneğin, genelleme yapmak gerekirse, katı materyalist mükemmelliği zenginlik açısından resmeder. Sosyetik kadın, fiziksel güzellik, çekicilik ve cezbeden nitelikler ister. Duyarlı sanatçı, sahip olduğu güçleri küçümseme ve bu güçleri abartma eğilimindedir; kendinden memnun komşusu ise kendisininkinden başka hiçbir erdemde iyilik göremez.

O halde, kendi bilinçli arzusunun ışığı altında, kendi kendine telkinlerinin doğasını belirlemekte özgür bırakılan bir kişinin, bu gücü, kendi başına takdire şayan olmayan, hatta daha yüksek standartlarla değerlendirildiğinde zararlı olan bir niteliği gerçekleştirmek için kullanabileceği oldukça makuldür. . Seçiminin iyi olduğunu varsaysak bile, başkalarının zararına olacak şekilde birkaç özelliği aşırı geliştirme ve potansiyel olarak kişiliğinin dengesini bozma tehlikesiyle karşı karşıya kalacaktı.

Genel formülün kullanılması buna karşı koruma sağlar. Bir insanı kendine rağmen kurtarır. Daha yetkili bir otoriteye başvurarak bilinçli zihnin

bizi sürükleyebileceği tuzaklardan kaçınır. Yediğimiz gıdanın dağıtımını bilinçaltımıza bıraktığımız gibi, zihinsel gıdamızı da, yani kendi kendimize telkin ettiğimiz gıdaları da güvenle bırakabiliriz.

Bu formülün evrensel kullanımının, kullanıcılarını tek tip bir modele dönüştürerek bir tür standartlaştırıcı etkiye sahip olabileceği korkusu temelsizdir. Belirli önerilerden oluşan katı bir sistem böyle bir sonuca yol açabilir, ancak genel formül, her zihnin kendisi için en doğal şekilde ortaya çıkması ve gelişmesi konusunda özgür bırakır. Zihnimizin sonsuz çeşitliliği ancak bu şekilde yönlendirilen özgür dürtülerle artırılabilir.

Bilinçaltı dalgasının en yüksek noktaya çıktığını gördük uykudan hemen önce ve uyandıktan hemen sonra bilinçli düşünceyle uyumludur ve o zaman formüle edilen önerilerin neredeyse kesin kabulü vardır. Formülün tekrarı için seçtiğimiz anlar, işte bu anlardır.

Ancak kesin yöntemin daha fazla ayrıntısına girmeden önce bir uyarıda bulunmak gerekiyor: Canlı bir eylemi entelektüel olarak analiz etmeye yönelik en yüzeysel girişim bile, onun karmaşık ve zor görünmesine neden olacaktır. Dolayısıyla, bu süreci değerlendirmemiz kaçınılmaz olarak ona sahte bir zorluk görünümü kazandırdı.

Kendi kendine telkin her şeyden önce kolaydır.

En büyük düşmanı çabadır. Uygulama biçimi ne kadar basit ve zorlanmadan olursa, o kadar güçlü ve derinlemesine çalışır. Bu, en dikkat çekici sonuçların çocuklar ve sıradan Fransız köylüleri tarafından elde edilmesiyle kanıtlanıyor.

Coué'nin uygulama talimatlarının diğerlerinden önemli ölçüde farklı olduğu nokta da burasıdır. Coué kendi kendine telkin işleminin kolaylığı konusunda ısrar ederken, diğerleri bunu karmaşıklaştırma eğiliminde. İkincisi genellikle kendi kendine telkinin kafa karıştırıcı bir iş olduğu ve yalnızca en iyi öngörü ve denetimin başarılı kılabileceği izlenimini bırakır; yeni başlayan birini yoldan çıkarmak için bundan daha hesaplı bir şey olamaz ve Coué'nin kaçınmak istediği izlenim de tam olarak budur.

Kendi kendine telkinin, hayatımızın her gününde kendiliğinden gerçek-leştirdiğimiz, zihnin bir işlevi olduğunu gördük. Uyarılmış kendi kendine telkinlerimiz bu kendiliğinden prototipe ne kadar yakınsa, muhtemelen o kadar güçlü olurlar. Aklın, kendi alanı dışında kalan süreçlerin yöntemini dikte etme yönündeki telaşlı girişimleri yalnızca çatışma yaratacak ve dolayısıyla girişimimizi başarısızlığa mahkum edecektir.

Basit talimatlar, eğer dikkatli bir şekilde uygulanırsa, kendi kendine telkinin sağlayabileceği tüm faydaların elde edilmesi için fazlasıyla yeterlidir. Günlük uygulamaya başlamadan önce dilerseniz bir parça ip alıp ona yirmi düğüm atabilirsiniz. Bu sayede dindar bir Katolik'in dualarını tespih üzerine sayması gibi, siz de minimum dikkat harcayarak

sayabilirsiniz. Yirmi sayısının hiçbir içsel erdemi yoktur; yalnızca uygun bir yuvarlak sayı olarak benimsenmiştir.

Gece yatağa yattığınızda gözlerinizi kapatın, kaslarınızı gevşetin ve rahat bir duruş alın. Bunlar uykudan önce yapılan normal eylemlerden başka bir şey değildir. Daha sonra isterseniz düğümlerden sayarak genel formülü yaklaşık yirmi kez tekrarlayın: "**Her gün, her bakımdan daha iyiye gidiyorum."**

Kelimeler yüksek sesle söylenmelidir. Yani yeterince yüksek sesle kendi kulaklarınız tarafından duyulabilir. Bu şekilde fikir, dudak ve dil hareketleri ve kulak yoluyla iletilen işitsel izlenimlerle pekiştirilir. Bunu, dalgın bir şekilde bir tekerleme mırıldanan bir çocuk gibi, çaba harcamadan basitçe söyleyin. Bu şekilde, bilinçli zihnin etkiyi azaltacak eleştirel yeteneklerine başvurmaktan kaçınırsınız.

Bu alıştırmaya alıştığınızda ve bunu oldukça "bilinçsizce" söyleyebildiğiniz zaman, sesinizin "her şekilde" yükselmesine veya alçalmasına (hangisi olursa olsun) izin vermeye başlayabilirsiniz. Bu belki de cümlenin en önemli kısmıdır ve bu nedenle hafifçe vurgulanabilir. Ancak ilk başta bu vurguyu yapmaya kalkışmayın; bu, daha bilinçli dikkat (ve olası istenmeyen çaba) gerektirerek işleri yalnızca gereksiz yere karmaşık hale getirecektir.

Ne söylediğinizi düşünmeye çalışmayın. Tam tersine, bırakın zihin istediği yere dolaşsın. Formüle dayanırsa daha iyi olur. Başka bir yere saparsa endişelenmeyin. Tekrarlamanız tam olarak durmadığı sürece, zihninizin dalıp gitmesi, onu kontrol etme çabasından daha az rahatsız edici olacaktır.

Egemen kural hiçbir çaba göstermemektir ve eğer buna uyulursa sezgisel olarak doğru tutuma düşersiniz.

Bu bilinçaltı adaptasyon süreci, formülü tekrarlamaya başlamadan önce basit bir öneriyle hızlandırılabilir. Kendinize şöyle bir şey söyleyin: "Formülü maksimum etkiyi sağlayacak şekilde tekrarlayacağım." Bu, gerekli koşulların, kendi kendine telkine yol açan herhangi bir entelektüel düşünce egzersizinden çok daha etkili bir şekilde ortaya çıkmasına yardımcı olacaktır.

Sabah uyandığınızda, gece yatarken yaptığınız gibi aynı formülü tekrarlayın. Düzenli tekrarı kendi kendine telkin yönteminin temel taşıdır ve asla ihmal edilmemelidir. Mutluluk ve sağlık zamanlarında gelecekte pusuda bekleyen kötülüklerin yolunu temizlemek için yola çıkan bir elçi olarak görülebilir. Ancak buna öncelikle bir eğitimci olarak, bilinçaltımızı tıkayan ve hayatlarımızı gerçek anlamlarından yoksun bırakan bir yığın olumsuz, spontane öneriden kurtulmanın bir yolu olarak bakmalıyız.

## "Her gün, her bakımdan daha iyiye gidiyorum."

Bunu inançla söyleyin. Bunu söylediğinizde sürecin bilinçli kısmı tamamlanmış olur. Bilinçaltının işini rahatsız edilmeden yapmasına izin verin. Bu konuda endişelenmeyin, sürekli olarak iyileşme işaretleri için kendinizi tarayın. Çiftçi, tohumunun filizlenip filizlenmediğini görmek için her sabah kesekleri çevirmez. Ekildikten sonra yeşil bıçak görünene kadar bırakılır. Yani öneriyle birlikte olmalı. Tohumu ekin ve zihnin bilinçaltı güçlerinin onu meyveye ulaştıracağını bilin; ve eğer bilinçli egonuz onu dinlenmeye bırakmakla yetinirse, o kadar çabuk olur.

İnançla söyle! İndüklenmiş kendi kendine telkinin gücünü yalnızca tek bir yolla yok edebilirsiniz: Onun güçsüz olduğuna inanarak. Buna inanırsanız sizin için güçsüz kalır. İnancınız ne kadar büyük olursa, sonuçlarınız da o kadar radikal ve hızlı olacaktır; ancak bu ifadeyi her gece ve sabah yirmi kez tekrarlayacak kadar inancınız varsa, sonuçlar yine de size kısa sürede arzu ettiğiniz kanıtı, gerçekleri ve gerçekleri verecektir. inanç karşılıklı olarak birbirini güçlendirerek devam edecektir.

# 5. BÖLÜM EK

### Nancy'deki Coué'nin İsimsiz Raporu

## “Aklınızda aynı anda birden fazla fikir olamaz; fikirler üst üste binmeden birbirini takip eder.”

### 5.1 İŞ YERİNDE COUÉ'NUN DAHA FAZLA ÖRNEĞİ

Coué'nin adı geçtiğinde Nancy'nin eski kenti heyecanlanır. Her rütbeden ve sınıftan insan ona akın ediyor ve hepsi aynı derecede yardımsever bir saygıyla karşılanıyor, bu da çoğu kişiyi anında iyileşme yoluna sokuyor. Ancak görülmesi gereken derinden dokunaklı kısım, seansın sonunda, iki büklüm ve kasvetli bir şekilde - acının neden olduğu neredeyse düşmanca bir duyguyla - gelen insanların mutlu, mutlu, kısıtlamasız ve çoğu zaman artık acı çekmeden neşeyle ışıldayarak ayrılmalarıdır. .

Gülümseyen, iyi huylu ve sırrı olan neşesiyle Bay Coué, deyim yerindeyse, hastalarının kalplerini avucunun içinde tutuyor. Kliniğine gelen kalabalığa tek tek hitap ederek onlarla şöyle konuşuyor:

“Peki hanımefendi, şikayetiniz nedir? Ah, neden ve nerede sorularına çok fazla bakıyorsun. Acınıza neyin sebep olduğunun ne önemi var? Acı çekiyorsun; bu yeterli. Sana acından nasıl kurtulabileceğini göstereceğim..."

“Ve siz sevgili efendim, varis yaranız şimdiden iyileşiyor. Bu iyi, bu iyi. Buraya yalnızca iki kez geldiğini biliyor musun? Bu kadar kısa sürede bu kadar iyi sonuçlar elde ettiğiniz için sizi tebrik ediyorum. Eğer kendi kendine telkininizi düzgün bir şekilde yapmaya devam ederseniz, kısa sürede tamamen iyileşeceksiniz. Ve sen bu ülserin on yıldır olduğunu mu

söylüyorsun? Fark ne? Bu ağrı yirmi yıldan fazla süredir devam ediyor olabilir ama yine de iyileşecek..."

“Ve sen hiç gelişmediğini söylüyorsun. Biliyor musunuz Neden? Çünkü kendinize güveniniz yok! Daha iyi olduğunu söylediğimde birden kendini daha iyi hissetmeye başlıyorsun, değil mi? Neden? Çünkü bana inanıyorsun. Artık kendinize inanın ve aynı derecede iyi sonuçlar elde edeceksiniz…”

“Ah Hanımefendi, çok fazla ayrıntıya gerek yok, yalvarırım! Ayrıntıları ararken onları yaratırsınız ve tüm sorunlarınızı barındıracak bir metre uzunluğunda bir listeye ihtiyacınız olur. Aslında hatalı olan sizin zihinsel bakış açınızdır. Şimdi, daha iyi olacağınıza ve çok yakında daha iyi olacağınıza karar verin. Size otomatik telkinlerinizi nasıl yapacağınızı göstereceğim. İncil kadar basit ve sadedir…”

## “Her hafta sinir krizi geçirdiğini söylüyorsun. Elbette. Sana söylediklerimi yapacaksın ve artık onlara sahip olamayacaksın..."

“Uzun süredir kabızlık mı çekiyorsunuz? Zamanın ne önemi var? Kırk yıldır diyorsun. Evet, seni duydum. Ancak yine de yarın iyileşebileceğiniz doğrudur. Duyuyor musun? Yarın! Tabii sana şimdi yapmanı söylediğim şeyi yapman ve sana gösterdiğim gibi yapman şartıyla..."

"Ah, glokom hastasısınız hanımefendi. Bunun tam olarak tedavi edileceğine kesinlikle söz veremem. Pek emin değilim. Ancak bu, tedavinin imkansız olduğu anlamına gelmez. Çünkü Chalon-sur-Saône'dan bir bayanın ve Toul'dan bir başkasının iyileştiğini gördüm..."

“Pekala matmazel, buraya son geldiğinizden bu yana hiç sinir krizi geçirmediğinize ve ondan önce de her gün sinir krizi geçirdiğinize göre, iyileştiniz. Yine de arada bir gelip beni görün ki, sizi doğru yolda ilerlemeye devam ettirebileyim…”

“Lezyonlarınız ortadan kalktığı anda ve yemeğinizi doğru şekilde özümsediğiniz anda baskı hissiniz de ortadan kalkacaktır. Bunların hepsi zamanla gerçekleşecek, ancak arabayı atın önüne koymayın. Kalp rahatsızlığında olduğu gibi baskıda da durum aynıdır, her ikisi de genellikle oldukça çabuk kaybolur…”

Bir çocukla konuşurken (net ve emredici bir sesle): “Gözlerinizi kapatın. Seninle lezyonlar ya da buna benzer şeyler hakkında konuşmayacağım. Zaten anlamazsın. Göğsünüzdeki ağrı gidiyor ve artık öksürmek istemiyorsunuz…”

Yorgunluktan yakınan birine: “Evet, benim de aynı şikayetim var. Benim de insanları kabul etmekten yorulduğum günler oluyor. Yine de

onları gün boyu alıyorum. 'Yapamam' deme. İnsan her zaman kendini aşabilir...' (Yorgunluk fikri o dingin yorgunluk hissini beraberinde getirirken, yapılacak bir görevin olması fikri de bize her zaman gerekli gücü verir.) bunu yapabilecek güçtedir.)

## “Yürümenizi engelleyen sebep ne olursa olsun, her gün yavaş yavaş ortadan kaybolacak.’’

Eski atasözünü bilirsiniz:

## Cennet kendine yardım edene yardım eder.

Her gün birkaç kez, iki kişi arasında kendinizi destekleyerek kısa bir süre ayağa kalkın. Kendinize ‘Böbreklerim çok zayıf, yapamam’ demeyin. Yüksek sesle ve kararlı bir ses tonuyla ‘Yapabilirim, yapabilirim, yapabilirim…’ deyin.” “'Her gün, her bakımdan daha iyiye gidiyorum' dedikten sonra şunu ekliyorsunuz: 'Beni takip eden kişiler artık beni takip etmiyor, artık takip edemezler...'”

“Size söylediklerim çok doğru: Acının geçmesi için artık acınızın kalmadığını düşünmeniz yeterli. Bu nedenle lütfen bir daha geleceğini düşünmeyin, çünkü o zaman mutlaka geri gelecektir…” (Bir kadın mırıldanır: “Ne kadar sabırlı, ne kadar özenli bir adam!”)

## “Bizim için ne düşünüyorsak o gerçekleşir. Bu nedenle kendimize zarar verecek hiçbir şey düşünmemeliyiz…”

"Ah! İstemek ve arzulamak aynı şey değil..."

“Yaşlandıkça daha güçlü olmak çelişkili görünebilir ama bu doğru…”

"Senin bu takıntın gerçek bir kabusa benziyor. Nefret ettiğiniz insanların artık arkadaş olmaya başladığını bilin: Siz onları seveceksiniz, onlar da sizi sevecekler…”

“Sevgili efendim, acı çekiyorsunuz. Ama size şunu söyleyeyim, bu günden itibaren acıya neden olan şey yok olacak. Adı 'artrit' olsun ya da başka bir isimle anılsın, bilinçaltınız nedeni ortadan kaldırmak için gerekeni yapacaktır. Ve sebep ortadan kalktıkça, acı da yavaş yavaş yok olacak ve kısa sürede geriye hatıradan başka bir şey kalmayacak…”

“Mideniz düzgün çalışmıyor, az ya da çok şişmiş. Az önce de söylediğim gibi: Sindirim organlarınız giderek daha iyi çalışmaya başlayacak. Midenizdeki şişkinlik de yavaş yavaş kaybolacaktır. Tüm sisteminiz gücünü ve elastikiyetini yeniden kazandıkça, mideniz de bundan faydalanacak ve içerdiği besinlerin bağırsaklara geçmesi için gerekli hareketleri daha kolay gerçekleştirmek üzere yavaş yavaş uygun forma kavuşacaktır. Aynı zamanda genişleyen midenin oluşturduğu kese küçülecek, yiyecekler artık o kese içinde durmayacak ve dolayısıyla yok olacaktır…”

"Matmazel, size söylüyorum, karaciğerinizde ne tür lezyon olursa olsun, vücudunuz bu lezyonların her geçen gün daha fazla iyileşmesi için ne gerekiyorsa yapıyor. Şu anda muzdarip olduğunuz semptomlar yavaş yavaş azalacak ve sonunda tamamen ortadan kalkacaktır. Karaciğeriniz giderek daha normal bir şekilde çalışacak, artık asitli olmayan ancak miktar ve kalitede alkali bir safra salgılayacak, böylece bağırsak yoluna uygun durumda geçerek bağırsak sindirimine yardımcı olacak…"

"Çocuğum, sadece dinle: Ne zaman yeni bir saldırının yaklaştığını hissetsen, benim sesimin sana şimşek gibi bir hızla şunu söylediğini duyacaksın: 'Hayır, hayır dostum, o saldırıya uğramayacaksın!' gerçekten gelmeden önce gitmiş olacak…"

"Size söyledim ve tekrar ediyorum sevgili efendim, varis yaranızın iyileşecek. Bu günden itibaren ülserinizin dibinde birbirine geçen granüller oluşacak ve büyüyerek mevcut deliği yavaş yavaş dolduracaklar. Aynı zamanda çıkıntılar, birbirine değip tamamen iyileşene kadar hem yükseklik hem de genişlik olarak her yönden birbirine yeniden yaklaşacak…"

"Bir kopukluk var, diyorsun. Evet, olabilir ve tedavi edilecektir. Senin Bilinçaltı öyle bir hareket edecektir ki, karın zarınızdaki yırtık yavaş yavaş iyileşecektir. Delik her geçen gün küçülecek, ta ki tamamen kapanana ve artık hiçbir yırtık kalmayana kadar…"

"Ve siz sevgili efendim, glokomunuz veya bir tür kataraktınız varsa, size şunu söyleyeyim, bugünden itibaren gözlerinizde bulunan lezyonlar iyileşmeye başlayacak. Ve bunu yaptıkça, yavaş yavaş gözlerinizin giderek daha iyi hale geldiğini fark edeceksiniz ve daha uzağı, çok daha net görebileceksiniz…"

"Egzamanız olduğunu söylüyorsunuz. Bu sevgi hızla kaybolacaktır. Hızla dedim, anladın mı? Bu sevgiyi doğuran sebep ortadan kalkacaktır. Ve doğal olarak sebep ortadan kaldırıldığında belirtiler de ortadan kalkacaktır. Etkilenen bölgelerde batma veya kaşıntı varsa gün geçtikçe azaldığını fark edeceksiniz. Hafif bir akıntı varsa her geçen gün daha da azalacaktır. Kısacası cildiniz pullar halinde soyulurken, yerini doğal renkte, elastik yeni bir derinin aldığını göreceksiniz…"

"Bağırsak iltihabı yavaş yavaş azalacak, bazen dışkınıza eşlik eden kan da tamamen duruncaya kadar azalacak ve iyileşeceksiniz…"

Anemi: "Kanınız, sağlıklı bir insanın doğal durumuna ulaşana kadar giderek daha zengin ve bol hale geliyor. Böylece kansızlığınız ve onu takip eden tüm sinir bozucu durumlar tamamen ortadan kalkmış olacak…"

"Her ağrınız başladığında hemen şunu söyleyin: 'Geçer, geçer. geçer.' Bunu hızlı, hızlı bir şekilde söyleyin; tıpkı bir yaylım ateşi gibi. Kendi kendine telkini nasıl kullanacağını öğrenmelisin ve birkaç ders

aldıktan sonra, bana ihtiyacın olduğunu düşünmediğin sürece artık bana ihtiyacın olmayacak…”

"Deneyler çok başarılı oldu. Eğer hiçbir şey alamazsan Uyu çünkü çaba harcıyorsun. Uçan arı sesi gibi mırıldanarak ‘Uyuyacağım, uyuyacağım’ demek yeterli. Eğer bu başarısız olursa, bunun nedeni sadece doğru yapmamanızdır..."

“Dönemsel olan her şey kendi kendine elde edilir. Çocukluklarından beri, Gertrude Teyze'de, Kuzen Mary'de olduğunu vs. söylendiğini duymuşlar ve kendilerinin de alacağını varsayıyorlar..."

“'Nevraljim yoksa' demek, nevraljim olmasını beklediğinizi söylemekle aynı şeydir. Herhangi bir rahatsızlığı aklınızdan bile geçirmeyin, yoksa beklediğiniz ve korktuğunuz şey gerçekleşir…”

"Kabızsın çünkü öyle olduğunu düşünüyorsun. Tam tersini düşünün, tam tersi gerçekleşecektir…”

“Bu korkular ve nefretler ortadan kalkmalı. İyileşmenizin aracı kendi içinizdedir. Uzaklaştırın onları, masanızdan kırıntı gibi düşsünler. Siz izin vermediğiniz sürece dünyada hiç kimse sizin üzerinizde etkide bulunamaz. Bir dahaki sefere bana daha iyi olmadığını, daha iyi olacağını söylemeye gelme. Ve iradenizi kullanmayın. 'Yapacağım' kelimesini bile kullanmayın; eğer yasaklanacak bir şey varsa, sizi yasaklarım..."

“Kırık bir kemiğiniz varsa hemen hastaneye gidin. Telkin kırık kemikleri sıfırlamaz veya onarmaz; ancak organları, kasları, sinirleri vb. yönlendirir ve kontrol eder…”

**Coué:** "Albüm diyetinizi uyguluyor musunuz?"
**Hasta:** “Sütlü yemeği sevmiyorum.”
**Coué**: “Peki, bundan hoşlandığını hayal et…”

“Bu kaşıntılara gelince, buraya üç kez geldin. Bir daha geri dönmeyecek-leri düşüncesini zihninize kazıyın. Eğer bunların tekrar meydana gelmesinden korkuyorsanız, kesinlikle gerçekleşeceklerdir. İyileştikten sonra bile ara sıra beni görmeye devam edin, böylece kendinizi doğru yönde tutmanız konusunda sizi cesaretlendirebilirim…”

**Hasta:** “İnsan kendini düşünmeye zorlayabilir mi doktor?”
**Coué:** “Yöntemi uygulamak için kendinizi zorlamanıza gerek yok; bu oldukça doğal bir şey. Bu benim için de aynı, biliyorsun..."

**Hasta:** “Yapabilirim diye düşünürken ‘yapamam’ diyemiyorum.”
**Coué:** “Sana söylediğimi yap. Sana ders veren benim, sen değil Ben…"

Bronşit: “Bronşitiniz var ve Valda tabletleri alıyorsunuz. Tahrişi yatıştırmak için sorun yok. Telkin, tahrişin sebebini ortadan kaldırır…”

“Doktorunuzla görüştünüz, onun size önerdiği diyeti uygulayın. Hanımefendi, doktorunuzun önerdiği tedaviyi uygulamalısınız. Bir yandan da önerilerde bulunun. Biri diğerini engellemez veya yasaklamaz. Tam tersine ben de sana reçete yazıyorum…”

“Burada şifacı yok, ama sana kendini iyileştirmek için ne yapman gerektiğini öğreten bir beyefendi…”

Nevralji: “Baş ağrınızın nedeni ne olursa olsun, vücudunuz bu nedeni yavaş yavaş ortadan kaldırmak için gereken her şeyi yapacaktır. Ve elbette aynı ölçüde: Sebep ortadan kalktıkça, nevraljiniz daha az sıklıkta ve daha az şiddetli olacak - ta ki yakın gelecekte tamamen ortadan kalkana kadar. Bu arada, elimi alnından her geçirdiğimde acının bir kısmının azaldığını hissediyorsun ve bir anda, gözlerini açtığınızda, artık bundan tamamen kurtulmuş olduğunuzu göreceksiniz. …”

**Hasta:** “Özellikle sıcak havalarda boğuluyorum.”
**Coué:** "Doktorunu gördün mü?"
**Hasta:** “Altı doktora göründüm. Gerginlik olduğunu söylediler ama bunun için hiçbir şey yapmadılar.”
**Coué:** “Evet, bu bir gerginlik ama bundan kurtulmanıza yardım edeceğiz…”

Gücünün sırrını bilmeden bu yöntemi reddedenlere gelince, size bir soru soracağım: Siz de elektriğin gücünün sırrını bilmediğiniz için mi ampulü reddediyorsunuz? Bu kutlu yöntemin sizi zihinsel ve fiziksel olarak iyileştirmek için neler yapabileceğini ve yapacağını bilmiyorsunuz, bilemezsiniz. Ama yaşayarak ve uygulayarak bileceksiniz. Kendinize hakim olma konusunda zafer kazanmanıza kesinlikle yardımcı olacaktır.

**Her gün, her bakımdan daha da iyiye gidiyorum...**

## 5.2 EK BİLGİLER

**Daha Fazla Bilgi İçin:**
**www.radicalcounselor.com**